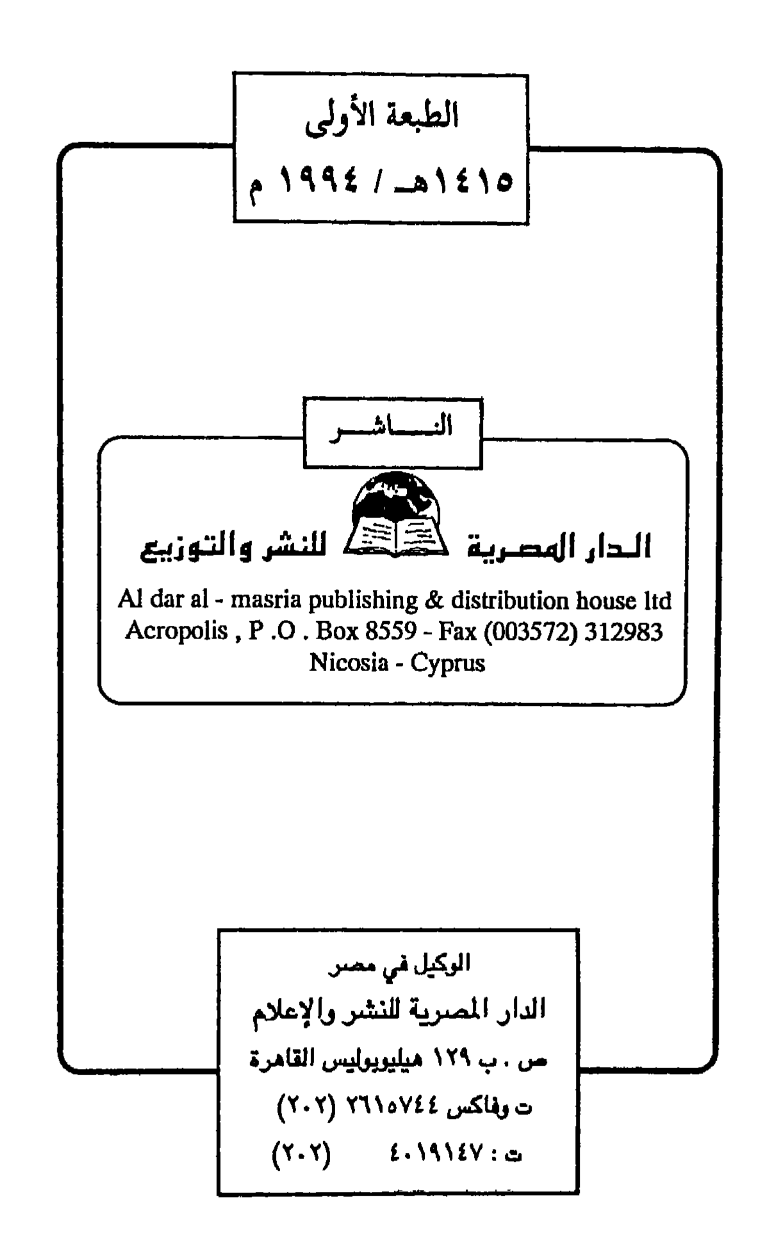
كيف تحقق النجاح والشخصية الجذابة ؟

د / سامي محمود

بسم الله الرحمن الرحيم

كيف تحقق النجاح والشخصية الجذابة ؟



الطبعة الأولى

١٤١٥هـ / ١٩٩٤ م

النـــــاشـــــر

الدار المصرية للنشر والتوزيع

Al dar al - masria publishing & distribution house ltd

Acropolis , P .O . Box 8559 - Fax (003572) 312983

Nicosia - Cyprus

الوكيل في مصر

الدار المصرية للنشر والإعلام

ص . ب ١٢٩ هيليوبوليس القاهرة

ت وفاكس ٢٦١٥٧٤٤ (٢٠٢)

ت : ٤٠١٩١٤٧ (٢٠٢)

حقوق الطبع والنشر محفوظة
للدار المصرية للنشر والتوزيع

تم الجمع التصويرى والإخراج الفنى
بالدار المصرية للنشر والإعلام بالقاهرة

الإشراف الفنى
عمرو سمير توفيق

مقدمة

كل منا ينشد النجاح ويسعى لاكتساب الشخصية الجذابة ، لكنه قد يضل طريقه فيمضى على غير هدى وتعجزه الغايات وتتبخر من أيامه الأمنيات . وهنا يقعد محسوراً وهو يلوم حظه العاثر ويندب ما ابتلاه به القدر من فشل وإخفاق..

وكم انبهر الكثير منا وهم يتطلعون الى أشخاص حققوا النجاح فتجاوزوا القمة وحازوا قبول الناس فأصبحوا محط الأنظار ومحل الترحيب اينما ذهبوا .. وقد تتساءل .. كيف حققوا هذا النجاح وهذه الحظوة ؟ .. هل الأمر لا يعدو أن يكون حظا يصيب به الله من عباده من يشاء . أم أن هذا رهين بجهد وتربية للنفس ترتفع بها وتسمو الى الآفاق ؟ ..

الحقيقة أن النجاح والشخصية الجذابة هما وجهان لعملة واحدة ، فكلاهما يؤثر ويتأثر بالآخر. فلكى تحقق النجاح لابد أن تتعرف على عناصر الشخصية الكاملة المحبوبة فهى التى تقدم لك فى المجتمع وتفتح لك أبوابه ، وحتى تكون صاحب شخصية مقبولة تجذب كل من يقترب منها لابد من أن تكون ناجحا. فالناس – عادة – يفرون من الفاشل ويتجنبون كل متردد مهزوم .. فالنجاح له

ألف أب أما الفشل فيتيم .

أين أنت من الشخص الناجح الذى يتمتع بشخصية جذابة ؟.. هل توقفت مع نفسك لحظة صمت هادئة وحاولت أن تجيب عن هذا السؤال ؟.. لابد أن تكون أمينا مع نفسك نزيها وأنت تتعرف على ذاتك ليكون حكمك صائبا متزنا .. هل ترى لك نقيصة تحول دونك وتحقيق أهدافك فى الحياة ؟.. حسنا كلنا لديه نقائص ، لكن ماذا فعلت لكى تغير من نقاط سلبية تجدها معوقة لتقدمك .. ثم هل تظن أن الأمر صعب ؟ .. إذن فاعلم أن أى شىء فى الدنيا صعب إذا أردنا نحن ذلك، سهل اذا عرفنا كيف نعالجه .. واذا لم يكن الأمر كذلك ما كنت تجد للحضارة وجودا ولا حل هذا التقدم المذهل فى جميع مجالات الحياة .. لقد حقق هذا أشخاص - مثلى ومثلك - ولكنهم عرفوا كيف يشعلون عزائمهم ويحركون إرادتهم فى الطريق الصحيح ...أنت مثلهم، تملك عقلاً وروحاً وإرادة ..لكن أخبرنى كيف سخرت كل هذا ؟ هل عبرت به طريق النجاح والقبول عند الناس ؟ أم ضيعته فى اللهو والتكاسل ومراقبة عيوب الناس ؟ ..

إن للنجاح خطوات ولاكتساب الشخصية التى ترغبها شروط ، والنجاح عزيزى القارئ كلمة واسعة فضفاضة تشمل كل مناحى الحياة .. النجاح الدراسى والنجاح الاجتماعى والنجاح فى الحياة العملية ، والنجاح داخل الأسرة .. كذلك الشخصية الجذابة هى شخصية جذابة اليوم وغدا وبعد غد، فهى شخصية عرفت نفسها فلم تتغير أو تنقلب اذا ماتغيرت الأحداث والظروف..

هل تذكر ما كنا ندرسه فى الكيمياء من خصائص للعنصر المساعد الذى يسهل حدوث التفاعل ولكنه لا يحدثه ، إن هذا الكتاب الذى نقدمه الآن بين يديك هو بمثابة هذا العامل المساعد ، إنه يبعث فيك الأمل فى التغيير ويضع قدميك على أول الطريق الذى تنشده لتحقيق النجاح واكتساب الشخصية الجذابة ..

لكنه لن يزيد عن كونه سلسلة متصلة من النصائح اذا لم تكن ترغب بالفعل فى التغيير، اذا لم يكن نابعا من أعماقك فإن ما سوف تطالعه فى هذا الكتاب لن يعدو أكثر من نفخة فى الهواء .. عليك أن تبدأ الخطوة الأولى بكل الصدق والأمانة والرغبة الأكيدة فى تغيير واقعك وحياتك إلى الأفضل ..

إن الألف ميل يبدأ بخطوة واحدة .. هكذا يقول الناس فى الصين .. فهل سعيت أنت إلى البدء بهذه الخطوة ، إن أحدا لن ينوب عنك فى هذه الخطوة.. لكن عليك أن تقرر الآن وليس بعد ذلك .. عليك أن تقول فى نفسك .. «إن الكثير مما يشغل حياتى وهو لصيق بى يعكر سلوكى ويعوق نجاحى، لذلك فسوف أغيره بكل ما وهبنى الله من قوة وارادة..»

عندئذ – عزيزى القارئ – وعندئذ فقط ابدأ فى مطالعة فصول هذا الكتاب بتأن وعمق.. وسوف تجد أنك قد تحولت إلى شخص آخر .. شخص يقول مرحبا بالنجاح ووداعا للفشل ..

ثق أن الأمر بسيط ، عليك فقط أن تحاول وسوف تجد كل مايهمك ويشد من أزرك بين صفحات هذا الكتاب .. السعادة ، الارادة ، المال، الصحة، الحب، قهر العادة..وغير ذلك من الموضوعات . فقط حاول وتأكد أنك بتأييد

من الله مع قوة الإرادة لن تخذل ابدا فلم يخلقنا الله فى الدنيا لنكون فقراء تعساء، بل ان الفقر والتعاسة والفشل مرجعه الى أننا لم نعرف كيف نمضى فى الحياة ؟ ..وإلى أين السبيل .. يقول سبحانه وتعالى ..

﴿ولا تيئسوا من روح الله إنه لا ييئس من روح الله إلا القوم الكافرون﴾••

دكتور

سامى محمود

الباب الأول

شخصيتك في الميزان

الفصل الأول

كيف تعرف نفسك ؟

هل سألت نفسك يوما .. من أكون ؟.. ربما تستخف بالسؤال وتقول .. أولست أنا فلانا ابن فلان .. حسنا ، لكن سؤالنا يتطلب منك أن تتعرّف على نفسك بين هؤلاء البشر الذين يعيشون على ظهر كوكبنا الارضى.. وما هى صفاتك التى تحدد ملامح شخصيتك ..

إن وجهك بتقاطيعه المختلفة والمحددة له يتغير بفعل الزمن ، بل إن جسمك كله بأنسجته وخلاياه يتغير كل عدة سنوات ، لكن هناك شيئاً ثابتاً داخلك لا يؤثر فيه الزمن ولا يعتريه تغير أو تبديل .. هذا الشيء هو شخصيتك ..

وهكذا يمكن لأصدقائك اليوم أن يعرفوك حتى وإن ابتعدت عنهم لسنوات طويلة بعد أن تكون الشيخوخة وعوامل الزمن قد بدّلت من هيئتك الكثير، إنهم يتعرفون عليك من خلال شخصيتك والتى هى بمثابة بصمة لك تميزك عن غيرك وتضفى عليك خصائصك المعروفة.. لكن ما هى الشخصية؟..

الشخصية هى ذلك المفهوم الذى تتصف به من حيث هو وحدة متكاملة من الصفات والمميزات الجسمية والعقلية والاجتماعية والمزاجية التى تبدو فى تعاملك وعلاقاتك الاجتماعية فى المواقف المختلفة ، وهى التى تميزك عن

غيرك من الأفراد تمييزا واضحا .. فهى تشمل ما لك من دوافع وعواطف وميول واهتمامات وسمات خلقية وآراء ومعتقدات ، كما تشمل ايضا عاداتك الاجتماعية وقدراتك وميولك ومواهبك الخاصة وما تتخذه من أهداف وقيم اجتماعية .. إن الشخصية ببساطة شديدة هى أنت ..

لعلك الآن تتساءل – متعجلا – لكن ما نوع شخصيتى ؟ من ترانى أكون بين كل هؤلاء البشر ؟ .. لكن هل خطر ببالك قبل ذلك أن تتساءل عن الكيفية التى جعلت لك هذه الشخصية بالذات ؟ وبمعنى آخر نقول كيف تحددت توجهاتك فى الحياة وكيف تتخذ سلوكا معينا فى موقف ما دون سلوك آخر؟.. إن تفسير ذلك سيأخذنا فى رحلة إلى الماضى وبالتحديد إلى سنوات طفولتك الأولى ..

هل تذكر أيام كنت طفلا وليدا تجلس فى مهدك ترفس برجليك هنا وهناك؟ وهل تذكر أيام كنت تتلقى درسك الأول فى المشى وكيف كانت الأرض تبدو كأنها تضطرب تحت قدميك ، وكيف كنت تحاول الا تجعل الأشياء تضطرب حولك أو تهتز ، وذلك بأن توازن نفسك بأن تلقى ثقلك على احدى الساقين ثم على الرجل الاخرى ، وأخيرا يختل توازنك وتتأرجح فى الهواء ثم تقع على الأرض ؟ .. هل تذكر أيام كنت تعتقد أن كل شىء فى هذا العالم موجود فقط لمواجهة أغراضك الخاصة وأن كل ما يجب أن تفعله لكى تحصل على أى شىء ترغب فيه هو أن تشير إلى هذا الشىء فيأتى على عجل وإنه إذا لم تتحقق لك رغبتك، ولم تحصل على ما أشارت إليه يداك فإن عويلك وصراخك يعلو بشكل مخيف وتظل كذلك تبكى وتنتحب حتى تتعب ويعتريك الارهاق من هذا الجهد العنيف ؟ ..

وهل تذكر أيام أن ذهبت لأول مرة إلى المدرسة، وجدت أن وجه إليك أحد

الاطفال فعلا سخيفا أو ألقى عليك بعض القاذورات فاعتراك شعور قوى بأن هذا العالم شرير فاسد وأن المكان الوحيد الذى يجد فيه الانسان الهدوء والطمأنينة والسلام هو صدر الأم حيث تهدهدك فى رقة وحنان فتغلق عينيك عن العالم الخارجى المليء بالفسادِ والشر فتطرده من مخيلتك وفكرك .

وهل تذكر وأنت فى باكورة طفولتك أنك تسببت فى إيلام شخص أو إهانته مما سبب لك حزنا عميقا وجعلك تتمنى أن تنشق الأرض فتبتلعك ، وكيف أن فكرة الانتحار – وقتها – راودتك لمدة ثوان ؟ ..

إن هذه الاحداث التى تعتقد أنها قد محيت من ذاكرتك وأنها تلاشت مع أيام الطفولة ، لم تضع بل انها اختزنت فى لاشعورك ومنها تشكلت الأسس الحقيقية لشخصيتك .. إن هذه الذكريات الدفينة من مشاعر الألم والفرح والحزن والسعادة ، الرغبة والحرمان .. الطموح وخيبة الأمل ، الفشل والنجاح كل هذه المشاعر التى مرت بك طفلا أو تعرضت لها صبياً صغيراً هى التى توجه سلوكك الآن وهى التى بلورت الملامح الواضحة لما لك من شخصية ..

والآن تستطيع أن تتعرف على شخصيتك وتحدد خصائصها بنفسك، وسوف نقدم لك يد العون فى ذلك بأن نطرح الصفات التى تصبغ كل شخصية بصورة معينة .. ولعلك – عزيزى القارئ – سوف تجد أنك تعيش بعدة شخصيات فى آن واحد، بمعنى أن صفة أو أكثر من هذه الشخصية أو تلك تلازمك ، لكن فى نهاية الأمر فإنك تندرج تحت مسمى شخصية معينة وذلك لما تجده من سلوكك الذى ينتمى بنسبة كبيرة إلى هذه الشخصية بالتحديد ..

لقد حاول علماء النفس تصنيف الشخصية الانسانية إلى أنواع كثيرة ، فهناك الشخصية الانطوائية والانبساطية والشخصية الطموحة والشخصية الوسواسية وتلك الهستيرية وهناك الشخصية الضعيفة المهزوزة، وغير ذلك من

التصنيفات والتى تتصف كل منها بملامح معينة تميزها عن غيرها.. والآن كيف تعرف شخصيتك بين هذه التصنيفات؟ قد تكون صاحب شخصية **قلقة**، هذا اذا كان سلوكك يتصف بالتوتر وسهولة الإثارة والغضب والعصبية، وتجد لديك شعورا دائما بعدم الاستقرار أو الإحساس بالأمان وأنت لا تحتمل أن ترى خطأ ما دون أن تنفعل وتثور وقد يصعب عليك أن تجد الأمور تسير فى مجراها الطبيعى دون أن تتدخل أو تقلق أو ترى أن الأمور لا تسير كما تهوى وتحب ...

وقد تكون شخصيتك **مكتئبة** ، فأنت تنظر إلى الحياة بأحداثها نظرة سوداوية يغلب عليها التشاؤم ، وتجد أن كل ما تلقاه يدعو إلى الحزن والضيق ، بل أنك قد تسعى لخلق هذا الشعور بالاكتئاب وذلك بتحميل نفسك بأخطاء الآخرين.. إن شخصيتك الاكتئابية هذه عكس الشخصية الانبساطية المرحة والتى يعيش صاحبها منبسطا فى سهولة ويسر ويغلب على سلوكه التفاؤل .. إن مثل الشخصيتين كمثل من يرى من الكوب المملوء نصفه أحد نصفيه .. فصاحب الشخصية المكتئبة يجد فيه النصف الفارغ بينما صاحب الشخصية الانبساطية المرحة يرى منه نصفه المملوء..

حسنا قد لا تكون واحدا من هؤلاء ، لكن لا يزال لدينا تصنيفات أخرى من الشخصيات .. فقد تكون شخصيتك **وسواسية** ، فأنت عندئذ مغرم بالدقة والنظام وأنت حريص على الوصول بكل شىء إلى التمام والكمال ، وأنت لا ترحب بالتغيير ولك فى الوقت نفسه ضمير حى يقظ لا يرحم صاحبه من المحاسبة على كل صغيرة وكبيرة ، وأنت تهتم جدا بملبسك ومظهرك العام وقد تكون عنيداً مغرماً بالتفاصيل حتى التافه منها ..

وقد تكون شخصيتك – عذرا – **ضعيفة** ، وأنت عندئذ من يقول عنه الناس

إنه بلا شخصية ، لكن الحقيقة أن لك شخصية ، لكنها باهتة واهية ، فأنت لا تستطيع أن تقول لا وليس لديك في الوقت نفسه ثقة بنفسك وأنت حساس لأى نقد يوجهه لك الآخرون وغالبا لايمكنك حل أى مشكلة بمجهودك الذاتى وأنت تعجز أن تكون بمفردك ومع ذلك لا يمكنك تكوين علاقات مع الآخرين بسهولة ..

والآن قد تكون صاحب شخصية **طموحة** ، أنت عندئذ لا تعرف الهدوء أو السكون فأنت دائما مشغول لديك رغبة ملحة فى تحقيق الكمال وأفضل مستوى من الأداء لكنك لا تعرف الصبر مع الآخرين ، وأنت تؤمن بقوة الارادة وبالنظام والعمل ومشكلتك الوقت، فأنت ترغب فى إنجاز أشياء كثيرة فى وقت قصير ، ويتسم سلوكك عموما بالسرعة والاندفاع وربما كان ذلك سببا فى شعورك الدائم بالتوتر ، وأنت قلق بسبب تفكيرك فى المستقبل ورغبتك فى تحقيق أهداف كبيرة وعظيمة ويسهل عليك فى أحوال كثيرة عدم إظهار عواطفك الحقيقية ..

هل تراك **انطوائياً** ، إنك عندئذ تحب العزلة والبعد عن الآخرين والخوف من مواجهتهم ، ومتعتك الوحيدة القراءة والاطلاع ، ويتصف سلوكك بالخجل وعدم مواجهة الآخرين وربما كان ذلك سببا فى حساسيتك المفرطة وجمودك العاطفى ومن وقت لآخر ينتابك التردد والإحجام عند الإقدام على أى عمل.. أما اذا كنت مغرما **بالظهور** ولفت الأنظار والمبالغة فى كل شيء فأنت صاحب شخصية هستيرية ، وهى شخصية نراها كثيراً عند المرأة ، وهى شخصية تتصف بسطحية العواطف والانفعال ، والمرأة صاحبة هذه الشخصية تميل إلى ارتداء الملابس غير المتناسقة فى الوانها خاصة الألوان الفاقعة وهى تميل إلى كثرة الاضافات على الملابس من اكسسوارات مثل البروش والعقود والأساور وغيرها، كما تميل المرأة صاحبة هذه الشخصية إلى المبالغة فى مكياجها مع الرغبة

الشديدة فى التغيير المستمر والسريع لملابسها ولمظهرها العام.

هذه أنماط مختلفة من الشخصيات قد تجد أن واحدة منها تلازمك وتجد نفسك فيها ، وهذه الأنماط شخصيات سليمة وعادية مادام صاحبها قادرا على التكيف والتعامل مع الأوضاع الاجتماعية ، لكنها تتحول إلى شخصيات مريضة اذا تضخم فيها أحد العناصر مما يفقد صاحبها القدرة على التكيف والتعامل مع الآخرين ومع الظروف المحيطة به ..

وتستطيع عزيزى القارئ أن تتعرف على شخصيتك ، لكن ليس هذا فقط ما نريده ، بل نحن نرغب منك أن تقف على أسس الضعف فى هذه الشخصية، وهدفنا من هذا الكتاب أن نساعدك على التخلص من الصفات غير المرغوب فيها واكتساب المزيد من الصفات الايجابية ، وهذا لن يحدث إلا مع تقوية إرادتك والوصول إلى أكبر درجة ممكنة من النضج النفسى مع فهم كامل لأبعاد النفس البشرية والقدرة على التعامل مع الآخرين ومع المشاكل التى تواجهك وبذلك يمكنك تحقيق السعادة والنجاح واكتساب الشخصية الجذابة المحبوبة من الجميع ..

الخلاصة ..

١ - اعرف نفسك من خلال معرفة جوانب شخصيتك .

٢ - شخصيتك هى نتاج الأحداث الصغيرة التى مرت بك خلال فترة الطفولة والصبا .

٣ - للشخصية أنماط وأنواع ، فمنها الشخصية الطموحة والشخصية الانطوائية والضعيفة والوسواسية والهستيرية ..

٤ - يمكنك تغيير الجوانب السلبية من شخصيتك بأخرى ايجابية تحقق لك النجاح والسعادة ..

الفصل الثانى

شخصيتك مفتاح نجاحك

فى أعقاب الحرب العالمية الثانية وقف رجل أمام حشد كبير من رجال الصناعة فى اليابان يقول لهم ، أنتم ناجحون بقدر ما سوف تعملونه من أجل بلدكم ... ويستطرد الرجل ويقول : إن العالم يعرف أنكم طالما قهرتم المستحيل وأن صناعتكم فائقة الجودة سوف تغزو العالم كله لأنكم بالفعل قادرون على ذلك .. كان الرجل خبيرا أمريكيا يدعى « أدواردز ديمنج » وكانت اليابان وقتها بلداً مهزوما خربا لا يستطيع المرء فيه أن يقوم باتصال تليفونى، واليوم وبعد عشرات السنين من كلمات الخبير الأمريكى نرى اليابان وقد أصبحت قوة صناعية هائلة تغزو أسواق العالم بلا منازع ..

أتراك تتساءل .. ما الذى فعله هذا الخبير حتى يشعل جذوة الحماس والابداع إلى هذا الحد لدى رجال الصناعة فى اليابان المهزومة والكسيرة فى هذا الوقت؟..هل امتلك مفتاحا سحريا كان سبيله لغزو عقول هؤلاء الرجال وتحريك القوى الكامنة فى أعماقهم ؟ ..

كل مافعله « ادواردز ديمنج » أنه جعل النجاح ماثلا أمامهم ، بأن جعل من قوة الاعتقاد فى تحقيق النجاح جزءا من شخصياتهم ، لقد وجدوا فى كلماته التشجيع على الترفع على الواقع الذى يعيشونه فى بلد مهزوم وأدركوا

أنهم قادرون على تحقيق المعجزة ..

إن هذا هو المبدأ الأول الذى لابد أن تؤمن به حتى تحقق الشخصية الناجحة، هذا المبدأ هو ايمانك القوى بأنك سوف تنجح حتما .. لكن كل ما ينقصك فقط الصبر والمثابرة .. لقد حاول سير « وليام هرشل » رائد علم الفلك الحديث أن يصنع أعظم منظار فلكى فى العالم وحتى يقوم بذلك تعلم أولا كيف يصنع ويصقل المرايا لكنه لم ينجح إلا بعد مائتى محاولة ، أما الموسيقار العظيم «برامز» فقد احتاج إلى اثنتين وعشرين سنة لكى يكتب سيمفونيته الأولى ، وقد قضى الكاتب الفرنسى الشهير « جوستاف فلوبير » عشر سنوات من الكد والعناء فى كتابة روايته الشهيرة « مدام بوفار» .. لقد كان كل منهم يدرك تماما أنه سوف ينجح وأنه قد عقد العزم على ذلك.. وقبل هؤلاء قال « و . أ . هنلى » ..

ليس يثنينى أن ينأى مسيرى   أو تطالعنى فى المسير الصعاب

إذن عليك أن تعيش حياتك بشخصية الإنسان الناجح فلن يلبث أن يتحول النجاح إلى عادة وحليف دائم لك .. وقد يتبادر إلى ذهنك سؤال فتقول:

لكن كيف أتصنع النجاح ؟ .. هذا أمر ميسور، فالنجاح يبدو فى المظهر والملبس ، والسلوك الناجح يبتسم ولا يقطب، وهو يسير جاداً معتدلاً ، وهو يستجيب فى لباقة ورقة لما يطلب منه، وهو يعتنى بهندامه فيظهر نظيفاً متناسقاً ، كما يحاول أن يجعل حديثه عذباً رقيقاً فيه رشاقة .. وهو فوق ذلك يبدو على الدوام واثقاً من نفسه مؤمناً بقدرته على العمل ..

إن التعود على هذا السلوك والمظهر سوف يتحول إلى نمط طبيعى وجزء أصيل من الشخصية وهذا بفعل ما يصاحبه من عاطفة وارادة .. لقد قال ماركوس أوريليوس ذات يوم .. إن حياتنا من صنع أفكارنا .. وهذا حقيقى تماماً .. فالإنسان هو انعكاس لما يدور فى عقله ـ كما يقول ايمرسون ـ ومن الضرورى أن تتذكر ـ عزيزى القارئ ـ أن عقلك لا يفرق بين شىء تتخيله

وواقع تعيشه ، مادام هذا الخيال يأتى مشوباً بحيوية دافقة وعاطفة مشبوبة (شديدة) ، وأن أى نمط من العاطفة أو السلوك العملى تعمل على تعزيزه وتقويته بشكل دائم ومستمر سوف يتحول تلقائياً إلى استجابة نمطية ومتكيفة هى أيضاً..وتصنعك النجاح يضعك بالفعل على أولى عتبات النجاح ..

حسناً ، أراك الآن تقول إننى أتصنع النجاح بالفعل وابذل الجهد لكنى لم أحقق ما أريد من نجاح منشود ؟ .. إنك محق فيما تقول دون شك .. لكن لماذا ؟ .. هل سألت نفسك عما تبذله من جهد وكيف تستخدمه؟ إذا كنت تبذل هذا الجهد فيما لا يفيد أو يعود عليك بالنفع فإنك بالقطع لن تحقق شيئاً، وإذا كنت تكرس جهدك لإنجاز صغار الأمور فإنك دون شك مبدد لطاقتك وكأنك تحرث فى البحر ، أما إذا وجهت جهدك للتوفر على الدرس ليلاً والعمل المدروس الجاد نهاراً فإنك محقق لأملك وإن طال الوقت ..

فى كتابه «غرباء يجمعهم الحب» يقول «جاك وود» .. «قلّ من البشر من يجمد أمام الثناء الذى يتضمنه الإنصات فى اهتمام» .. إننا الآن أمام المبدأ الثانى للشخصية الناجحة .. أن تكون متحدثاً بارعاً تأخذ بمجامع القلوب ؟

كيف يكون ذلك ؟ ..

قبل أن أحدثك عن ذلك دعنى أروِ لك هذه الحكاية البسيطة .. كنت أعرف رجلاً كثير الشكوى شديد التبرم ، لايقابل أحداً إلا وأخذ يشكو له مما يعانيه من مشاكل ، وكان مع ذلك محباً للجدل والنقاش ، وقد كنت أصدقه حين يقول إن مشكلته الكبرى أنه شخص بلا أصدقاء وإن الجميع ينفرون منه ويتجنبونه ، إنه ببساطة لم يستطع أن يمس قلوب من يعرفهم أو يجعلهم يحرصون عليه ، وذلك راجع بالطبع إلى عدم قدرته على فهم الأسلوب الأمثل للحديث ومخاطبة الآخرين ، هذا الشخص لن يتمكن من تحقيق النجاح فى حياته وهو بالتالى لن يكون صاحب شخصية جذابة ومحبوبة ..

يقول «تشارلز اليوت» : «ليس هناك من سر فى إتمام صفقة ناجحة بين رجلين سوى الإصغاء باهتمام الى المتحدث، فلاشىء آخر يسره أكثر من ذلك» إذن فالإصغاء باهتمام والحديث العذب فيما يسر الشخص الآخر الذى يستمع إليك هما مفتاح هام للشخصية الجذابة الناجحة ، لكن هل هذا كل شىء لكى تصبح متحدثاً بارعاً ؟ ..

هناك ثلاث قواعد تجعل منك شخصا يتهافت الجميع على لقائه والحديث إليه .. **وهذه القواعد هى :**

١ ــ كونك مستمعاً طيباً تستمع بانصات واهتمام .

٢ ــ أن تسأل محدثك أسئلة تظن أنه سيسر بالحديث فيها ..

٣ ــ أن تشجعه للكلام عن نفسه وأعماله وما يتمتع به من قدرات.. فالإنسان ــ أى إنسان ــ مهتم بنفسه أكثر من اهتمامه بأى شىء آخر ..

حسناً ، لكن ذلك ليس كل شىء فهناك أخطاء صغيرة فى الحديث لها تأثيرها الكبير على شخصيتك وما تتمتع به من جاذبية .. ترى ما هى هذه الأخطاء ؟..

* هل تراك تسقط فى إغراء التندر على حساب محدثك أو السخرية مما يقول ؟

* هل تصر على أن تظهر فى صورة الشخص الحكيم الذى يعرف كل شىء ؟

* هل تجادل وتصر على النقد والنقاش وكأنك تخوض معركة لا بد لك من الانتصار فيها ؟ ..

* هل تقصر الحديث عن نفسك وأعمالك ولا تلق بالاً بما يقوله محدثك ؟..

* هل تميل إلى نقل الإشاعات والثرثرة فيما يستحق ولا يستحق ؟

* هل تراك تميل إلى حدة المزاج والعبوس عند الحديث ؟

إذا كانت إجاباتك عن الأسئلة السابقة بالنفى فإنك تتمتع بالفعل بشخصية ناجحة قادرة على الحديث الممتع الجذاب ، أما إذا آنست فى نفسك واحدة أو أكثر من هذه الأخطاء فالمطلوب منك أن تتخلص منها فوراً والأمر سهل ، إنه يحتاج منك إلى إرادة وتعود .. هذا كل ما فى الأمر .. وعليك أن تجرب ذلك بنفسك .. ليس أحب إلى الناس من الشخص الهادئ الصوت الخفيض النبرة الباسم على الدوام .. لقد قال الشاعر :

الرجل الذى يستحق الذكر   هو الباسم وإن مسه الضر

هذا الشخص نوره يغزو القلوب ويألف الناس مجلسه، كما أن الجدل فى المناقشة يبذر بذور الكراهية والحقد ويولد عداوة شديدة. وقديماً قال حكيم « الرجل الذى أنزلته عند رأيك اقتدارا لم يزل عند رأيه مقيماً » ..

وعليك عزيزى القارئ أن تحرص على تجنب الجدل فى أمور السياسة والدين فهى من الموضوعات التى تتسم بالتعقيد أو الحساسية وقد تخسر صديقاً عزيزاً عليك بسبب جدل عقيم .. فإذا حدث هذا فلا تلومن إلا نفسك فقد كان الأولى بك أن تتجنب جدلاً لن تخرج منه إلا خاسراً .

إن الرجل الذى يتطلع إلى تحقيق مثله العليا لن يجد زمناً ينفقه فى الجدال على غير طائل، إنه عندئذ لا يقوى على احتمال الشدائد بدليل فقده السيطرة على نفسه . سلم بالأشياء المهمة التى تكون حجحك فيها مساوية لحجج محدثك ، وسلم بالأشياء التافهة ولو كانت لمحدثك كل الحجج ، فإن تخلِ الطريق لكلب عقور خشية أن يعضك خير من قتله بعد أن يعقرك، فإن قتله

عندئذ لن يفيد فى علاج عضته شيئاً .

إننا لا نريد منك أن تكون سلبياً لا تشارك فى الأحداث بنصيب ، لكننا نطلب منك ألا تهدر طاقتك فيما لا يفيد ، أن تكتسب محبة من يخالطونك لا أن تحصد كراهيتهم ونفورهم منك ، أن تظل على الدوام فى المنزلة الأعلى لديهم .. لقد قال شاعر ذات يوم:

لما عفوت ولم أحقد على أحـــد ... أرحت نفسى من هم العداوات

إنـــى أحيى عدوى عند رؤيتــه ... لأدفع الشر عنى بالتحيات

وأظـــهر البشر لإنسان أبغضـــه ... كأنه قد ملأ قلبـــى مســرات

إذن فالمبدأ الثانى لاكتساب الشخصية الناجحة أن تكون حلو الحديث لا تعرف الكراهية أو الأنانية سبيلاً إلى حديثك وأن تبتعد ما أمكنك عن الجدال أو الثرثرة وتحرص دائماً أن تكون باسما فى غير حدة هادئاً فى غير غلظة..

يقول الأستاذ «هيرشل مانويل» : «إن الشخص الواثق من نفسه خليق بأن يكون فى حالة جسمانية طيبة» .. ولعلى أضيف .. وهو ـ أى هذا الشخص ـ لابد وأن يتمتع بشخصية جذابة ناجحة .. هذه – إذن – الصفة الثالثة للشخصية الناجحة .. الثقة بالنفس .. اتراك بالفعل واثقا من نفسك متأكدا من الفوز فى نهاية الأمر!.. إذا كانت اجابتك بنعم فأنت فى حل من قراءة السطور التالية، أما اذا كانت اجابتك بالنفى فأنت فى حاجة ملحة لمطالعة كل كلمة عن أهمية الثقة بالنفس والكيفية التى يمكن بها اكتسابها ، بل نطالبك باعادة قراءة ما سوف نقوله عن الثقة بالنفس عدة مرات ..

يقول العالم النفسى « والتر بنكين » .. « إن الثقة بالنفس تتجلى فى موقف المرء من الأشياء التى يريد تحقيقها ومن نجاحه أو فشله فى تحقيقها » .. هل

تراك تتساءل عن معنى هذا الكلام ؟.. إننا أمام أهم قواعد الثقة بالنفس .. فالطموح المعقول المتناسب مع قدراتك يعزز ثقتك بنفسك ويبعد عنك شبح الإخفاق ، يجب أن تكون معتدلا فيما تريد وتطمح فى تحقيقه ، لا تعلق أمالك بالقمر بل اصنع الأشياء التى يمكنك أن تنجح فى صنعها فعلا قبل أن تبدأ بأشياء أكبر ، عليك أن تتعلم المشى قبل أن تبدأ بالجرى.. والنجاح فى حقيقته عادة وهو سلسلة من الحلقات ، لذلك عليك أن تفكر فى خطواتك وأن تفكر فى قدمك قبل أن تخطو ..

الأمر الثانى لاكتساب الثقة بالنفس ألا يهزك الفشل، فالحياة سلسلة متصلة من التجارب وقد يأتى بعضها بالنجاح بينما قد ينتهى بعضها الآخر بالفشل، وقد قال الفيلسوف الالمانى « فردريك نيتشه » .. « كل مالا يقتلك يقويك ».. يقول «جوردن بايرون» فى كتابه أتح لنفسك فرصة ..

إن الثقة بالنفس نوعان **هما** :

١ – الثقة المطلقة بالنفس وهى التى تستند إلى مبررات قوية لا يأتيها الباطل من أمام أو من خلف .. هذه الثقة تنفع صاحبها وتجزيه ، إنك ترى الشخص الذى له مثل هذه الثقة فى نفسه يواجه الحياة غير هياب ولا يهرب من شيء من منغصاتها .. يتقبل الصفعة لا صاغرا ولكن حازما قبضته مصمما على جولة أخرى ، ويبدأ مرة أخرى دون أن يفقد شيئا من ثقته بنفسه ، مثل هذا الشخص لا يؤذيه أن يسلم بأنه أخطأ أو بأنه فشل وليس ندا كفؤا فى بعض الأحيان ..

٢– الثقة المحدودة بالنفس فى مواقف معينة وضآلة هذه الثقة أو تلاشيها فى مواقف أخرى ، وهذا اتجاه سليم يتخذه الرجل الحصيف الذى يقدر العراقيل التى تعترض سبيله حق قدرها ، مثل هذا الرجل أدنى إلى

التعرف على قوته الحقيقية من كثيرين غيره وقد يفيده خداع النفس، ولكنه لا يرتضيه بل على العكس يحاول أن يقدر إمكانياته حق قدرها فمتى وثق بها عمد الى تجربتها واثقاً مطمئنا.. وثمة ثلاثة أشياء أساسية ينبغى أن تعرفها عن الثقة بالنفس وطرق اكتسابها .. من أين تبدأ ؟.. وإلى أى شيء تهدف ؟ وما هو خط السير ؟ .. ونجاحك عموما مرتبط بسلسلة متواصلة من النجاح ، فلا شيء يدعم ثقتك بنفسك الا قدرتك على تحقيق النجاح ..

قواعد اكتسابك الثقة بالنفس ..

١- أفضل الطرق لاكتساب الثقة بالنفس أن تنمى فى نفسك الصفات التى تؤهلك للنجاح ..

٢- كن معتدلا ، عليك أن تصنع الأشياء التى يمكنك أن تنجح فيها فعلا.. اجعل النجاح عادة ، وثق أنه لا شيء يجلب النجاح كالنجاح..

٣- تعلم كيف تعامل الناس .

٤- اعتن بمظهرك .. ومظهرك يعنى ملابسك ونظافتك الشخصية وحالتك الصحية ..

٥- يجب أن تتخير لصحبتك أصدقاء يثقون بك ..

٦- عليك أن تنمى فى نفسك الارادة القوية والقدرة على اتخاذ قرارات صحيحة ..

لقد قال الدكتور « فنتون » : « اذا كنت معتادا على التردد والاحجام فمن الخير أن تعود نفسك إصدار القرارات ، أوضح المشكلة التى تواجهك ومحصها جيدا، واكتب الأسباب التى تدعوك إلى اتخاذ موقف معارض للموقف الأول،

فإذا لم تنته إلى قرار حاسم بعد ذلك ففكر فى الأمر ليلة أو ليالى عدة حتى تنتهى إلى قرار مناسب فمتى انتهيت إلى قرار مناسب، اعمد إلى تنفيذه فورا ولا تنظر إلى الوراء ولا تفكر فى الحل الذى انتبذته أو فى الحلول الأخرى الممكنة فلن يجديك هذا الا القلق وتشتت الذهن، ويجب ألا تسرف فى طلب النصح » ..إذن فالثقة بالنفس هى العنصر الثالث فى قدرتك على اكتساب الشخصية الناجحة القادرة على التأثير فى الآخرين ولعلنا نضيف عنصرا رابعا وأخيرا يساعدك على تحقيق هدفك المنشود فى اكتساب شخصية جذابة مؤثرة.. هذا العنصر هو قدرتك على التعامل مع الآخرين وكيفية التأثير فيهم بما يحقق طموحاتك وأهدافك فى الحياة ..

ويجب أن تعلم عزيزى القارئ أنك لا تعيش وحدك بل تعيش فى مجتمع يتكون من أفراد هم زملاؤك وجيرانك وأصدقاؤك ومعارفك ومن خلال هؤلاء يبرز نجاحك وتتدعم سعادتك فى الحياة ، وإذا استطعت أن تجذبهم نحوك وتؤثر فيهم فإنهم سيبذلون الجهد لمساعدتك على النجاح وتحقيق ما ترنو إليه من أمل. وفى برنامجه المكوّن من عشر نقاط يحدد لنا الأمريكى « ديل كارينجى» الكيفية المثلى للتعامل مع الآخرين واكتساب ودهم ومساعدتهم ..

والنقاط العشر التى وضعها هذا الكاتب هى:

١ – خير الطرق للانتصار فى المناقشة أن تتجنب المناقشة وذلك لأن محدثك لا يطيق أن تنتصر عليه فهو يعاند ويكابر ولو انتصرت عليه واقنعته بحجتك لكرهك لهذا الانتصار ولذلك لن يذعن بالتسليم بطلبك ..

٢ – ابدأ الحديث بلهجة الصداقة .. ذلك أن الحديث يتجه من بدايته اتجاها معينا للصداقة أو لضدها ، فاذا استعملت العبارات الودية بداية اصطبغ سائر الحديث بالود واصبح من المستطاع أن تصل إلى ايضاح رغبتك

بما يلائم محدثك ولا ينفره منك ..

٣ – دع الحديث للشخص الآخر .. وهذا لأن الشخص الذى يتحدث ويجدك مصغيا يرتاح إلى اصغائك له وهو فى حديثه سيندفع نحو سرد الحوادث الشخصية أو العائلية التى وقعت له ، وهو يفخر بها ويتبسط فيها، كل هذا مما يرتاح إليه وفى هذه الحالة يكره أن يرفض طلبك لأنك اتحت له الفرصة للبوح والفخر ..

٤ – اجعل محدثك يشعر بأن الفكرة التى تشرحها له هى فكرته الخاصة، وقد يكون فى هذا شيء من التمويه لكنه مفيد ، فإنك عندما ترتئى رأيا يمكنك أن تستدرج محدثك بحيث يتوهم أنه هو الذى ارتأى هذا الرأى وعندئذ يقبله بل يستمسك به ولا يعارضه ..

٥ – لا تقل لأحد أنه مخطيء.. فاذا رأيتْ محدثك وقد أخطأ فلا تتعجل باظهار خطئه لأنك بهذا التصريح تهينه، وهو لن يغفر لك هذه الإهانة، بل عالجه برفق حتى تنتهى إلى اقناعه بالرأى الآخر وكأن هذا رأيه هو

٦ – اذا أخطأت أنت فسارع إلى الاعتراف بخطئك .. لأن هذا الاعتراف يسره ويجعله فى موقف الظافر وهو موقف يميل به إلى العطف عليك فيتقبل بعد ذلك رأيك ..

٧ – اتبع طريقة سقراط فى الحوار بأن تجعل محدثك يرد عليك بنعم وليس بلا .. وذلك لأنه اذا قال لا فإن كرامته تقتضى بعد ذلك الثبات على الرفض، فاجعل الحديث بحيث يضطر إلى موافقتك فى كل ما تقول لأن نفسه عندئذ ترضى وتميل إليك ..

٨ – حاول مخلصا أن ترى وجهة نظره .. وذلك لكيلا تتهمه بالخطأ بلا حق ، ولكى تقدر أعذاره ولكيلا تقع فى مناقضته بسرعة فيغضب

منك.

٩ - تعاطف مع أفكاره ورغباته .. ويجب أن تكون مخلصا فى هذا التعاطف، ولكل انسان أسباب لها وجاهتها عنده لالتزامه اراء وعقائد معينة فلا تتعرض لمصادمتها بل ابحث عن الأسباب التى جعلته يؤمن بها واعطف عليه لذلك ..

١٠ - ناشد فيه البواعث السامية .. كلنا شريف إلى حد بعيد ، ولو أنك خاطبت فى أحد الناس شرفه وناديته بما فيه من فضائل لوجدت الاستجابة النبيلة لما تناشد، بل هو يسر لأنك قد توهمت فيه النبل والشرف واصررت على وزن موضوعك بهذا الميزان ..

هذه ..هى القواعد العشر التى يصفها عالم النفس الأمريكى «ديل كارينجى» لاكتساب الناس والمحافظة على حبهم ومساعدتهم ، والحقيقة أن هذه القواعد قد تنطوى على بعض المبالغة الاجتماعية وقد تقول عزيزى القارئ إن هذه القواعد فيها تزايد يتماشى مع المجتمع الامريكى لكنها لا تصلح لمجتمع شرقى يرغب الشخص فيه إلى الأخذ بكل ما هو أمين ومخلص ..

فى واقع الأمر أن الانسان هو الانسان .. بكل ميوله واتجاهاته وفى أى مجتمع هو يميل إلى المدح والاطراء ولا يحب أن يبدو فى صورة الشخص المخطئ، وهذا هو المدخل المناسب لاكتساب ود أى انسان واكتساب ثقته ، لكنك عندما تطرى شخصا ما أو تمدحه عليك أن تكون حصيفا فلا يبدو ذلك وكأنك تنافقه بل عليك أن تبحث عن الجانب المشرق الايجابى فى شخصيته وتبرزه وتمدحه فيه وأن تكون ذكيا فى مناقشته وفى عرض فكرتك واختيار أنسب الاوقات لذلك.

لقد قال «بنجامين فرانكلين » ذات يوم «سوف لا أتكلم بسوء عن أحد بل

سأتكلم عن الخير الذى أعرفه فى كل انسان » .. أما المالى المعروف «جون وناميكر» فقد قال .. « لقد علمتنى تجارب ثلاثين عاما أنه من الحماقة أن تلوم أحدا و من ثم شغلت باصلاح عيوب نفسى عن التحسر على أن الله سبحانه لم يشأ أن يوزع موهبة الذكاء بالعدل والقسطاس بين الناس ».

الخلاصة

حتى تكتسب الشخصية الناجحة الجذابة هناك أربع قواعد هامة هى:

١ - عليك أن تعيش حياتك بشخصية الانسان الناجح فلا يلبث أن يتحول النجاح إلى عادة وحليف دائم لك ..

٢ - يجب أن تكون متحدثا بارعا تأخذ بمجامع القلوب وأن تبتعد بحديثك عن الجدل العقيم والثرثرة الفارغة وأن تجاهد دائما أن تكون باسم الوجه عندما تتحدث ..

٣ - أن تكون لديك ثقة بنفسك تساعدك على التأثير فيمن حولك وهى فى الوقت نفسه تساعدك على احتمال الفشل وتحقيق النجاح ..

٤ - يجب أن تعرف السبيل لغزو قلوب الآخرين وعقولهم واكتسابهم نحوك وحثهم على مساعدتك لتحقيق آمالك ..

الفصل الثالث

هل تريد أن تكون شخصا عصريا ؟

كنت أجلس ذات يوم مع مجموعة من الأصدقاء وكان مما لفت نظرنا أن أحد الموجودين كان كثير التثاؤب ولم يكن يهتم بوضع يده على فمه عند تثاؤبه حتى أنه كان يخرج صوتا أثار اشمئزاز الجميع ، وأزعم أننى وكل الحاضرين تمنوا لو ترك هذا الشخص مجلسنا ..

هذه صورة انسان لا يسلك سلوكا عصريا ومثله كثيرون نجدهم فى كل مكان .. فهم يجهلون أسس التحضر أو ما نطلق عليه أصول « الإتيكيت » وهى مؤشر لا يدل على تحضر الشخص فحسب بل انها سبيله إلى اكتساب شخصية محبوبة مؤثرة وقادرة على النجاح ..

هل سألت نفسك .. من أى طراز أنا ؟ .. وكيف أصبحت من هذا الطراز؟ هل سألت نفسك هذا السؤال..؟.. إن علماء النفس والاجتماع والأحياء يتحدثون كثيرا عن أثر الوراثة والبيئة فى الانسان ثم لا ينتهون من جدالهم فى هذه النواحى إلى شىء ، ومهما قالوا عن هذه العوامل وعلقوا عليها من أهمية فى تكوين الشخصية فإنا نعرف أن كل انسان يستطيع أن يصوغ نفسه على النحو الذى يريد ..

ونحن نسلم بأنك لا تملك أن تغير من الوراثة شيئا كثيرا ولكنك تستطيع أن تغير بعض الشيء من البيئة كأن تجعل منها عونا لك لا عونا عليك ، فأى نوع من الناس تريد أن تتشبه به ؟.. سل نفسك هذا السؤال واجب عنه بصراحة ، ادرس عادات من تحب وحاول أن تتحلى بما فيهم من فضائل وأن تتجنب ما يشوبهم من رذائل ، صاحب هذا الصنف من الناس لتتعلم ما تريد ، إنك تستطيع أن تلاحظ الناس وأن تعجب بهم ولكن يجب أن تتأكد من أنك لا تقلدهم تقليدا ممسوخا ، كن مخلصا فأنت فرد له كيانه ومقوماته ..

يقول الكاتب « بيتى ألن » فى كتابه « الشاب العصرى » .. إن آداب السلوك تؤدى إلى غاية نافعة فهى تهيئ لنا علاقات ودية بالناس وهى تتصل بحياتنا اليومية فى المنزل مع أفراد الاسرة أو فى المدرسة بين الزملاء وفى الشارع مع الغرباء ، وليس لهذه الآداب من فائدة مالم تكن حقيقة ثابتة فى أذهاننا وأعمالنا وهى لن تكون كذلك مالم يكن أساسها العطف على الآخرين واحترام مشاعرهم .. ولنا أن نضيف أن آداب السلوك توفر الوقت والجهد فينبغى لنا أن نعرف – دون تفكير أو تردد – ماذا علينا أن نصنع فى المواقف المختلفة ، وآداب السلوك ، فوق هذا هى ضرورة اجتماعية لابد أن نأخذ بها..

واعلم – عزيزى القارئ – أن للسلوك قسطاً مهماً فى نجاحك ، فالذين يعرفون قوانين لعبة من الالعاب معرفة تامة ويتقنونها هم الغالبون دائما ، وقواعد السلوك مثلها مثل قواعد أى لعبة ، من يتقنها ينجح فى مباراة الحياة ..

وهذه القواعد لم توضع على اساس من التكلف السخيف بل على أساس تقديرنا لشعور الآخرين ، « وقواعد الاتيكيت » دائمة التغير كغيرها من الأشياء فى العالم فمنها ما ينقرض ومنها ما يستحدث حسبما تقتضيه مطالب المجتمع ، غير أن هناك قواعد ثابتة مستقرة لا تتغير أبدا .. والدافع الأخير لاتباع قواعد «الإتيكيت » هو أن تكون مصدر غبطة الآخرين فمن لم يدرسها لن يستطيع أن

يعاشر سوى أولئك الذين يجهلون ضرورات الآداب الاجتماعية وهو بهذا يحرم نفسه من ميزة الاختلاط بالمجتمع الراقى وما يجنيه ذلك له من متعة وفائدة ..

إن آداب السلوك هى جزء من شخصيتك وذاتك ، واتباعك لهذه الآداب أو القواعد سوف يضفى على شخصيتك جاذبية ،وقبولا من الجميع، ولا شك أن أول مايترك أثرا فى الناس هو مظهرك الخارجى ، وهذا الأثر سوف يبقى لدى الناس وهو ما يمكن أن تستغله لمصلحتك ، ومن الطبيعى أنك يمكن أن تلقى اناسا لا يعرفونك معرفة تامة لكن يحكمون عليك من مظهرك ..

أنت عصرى بقدر ما تعتنى بمظهرك ...

ما الذى نعنيه بكلمة مظهر؟.. إنه صحتك ونظافتك ، إنه هندامك وسلوكك أمام الناس، إنه طريقة حديثك .. إنه ببساطة ما تبديه لنفسك وللآخرين طوال يومك من الصباح وحتى تأوى إلى فراشك .. إن كشف حسابك اليومى يظهر مدى ما اتبعته من سلوك حسن وما اتخذته من مظهر جميل جعل من يومك فى النهاية مزيجا من النجاح والسعادة .. لكن ما هو سبيلك لاكتساب هذه القواعد أو الآداب ؟ ..

سوف نتناول كل جانب من آداب السلوك على حدة حتى تكتمل أمامك صورة لما يجب أن تكون عليه ، واعلم أن التغيير لا ينطوى على صعوبة اذا ما رأيت أن خصلة فيك أوخصالاً تحتاج منك إلى تغيير .. إن الأمر لا يتطلب منك سوى إصرار ومثابرة وتربية العادة فيك، فلن يلبث هذا أن يتحول إلى سلوك جديد .. جرب ذلك وسوف ترى أن الأمر سهل وبسيط ، اذا بدأت فتأكد أن هذا الكتاب سوف يعينك على تحقيق ما تصبو إليه ..

١ ـ الصحة والنظافة ..

هما ركنان ضروريان للمظهر الجميل .. ويحدثنا علم الصحة عن برنامج كامل يؤهل الشخص للاحتفاظ بجسمه صحيحا ونظيفا .. وسوف نحدد لك

عزيزى القارئ أهم ما يشمله هذا البرنامج من نقاط هى:

١ – يجب أن تحصل على قدر كاف من الراحة والنوم وأن تمارس أى نوع من التمارين الرياضية فى الهواء الطلق ، وعليك أن تكثر من شرب الماء وأن تطفئ ظمأك فيما بين الأكلات بجرعة من اللبن أو عصير الفاكهة فهذا خير عون على نضارتك ..

٢ – عليك أن تهتم بالاستحمام وازالة رائحة العرق باستمرار .. تعود أن تأخذ حماما دافئا فى المساء وعندما تنهض من فراشك صباحا اعمد إلى حمام بارد .. إن الحمام يجدد نشاطك ويحفز الأوعية الدموية ويعيد لك اعتدادك بنفسك وهو بالجملة ينهض بك عقليا وجسمانيا..

٣ – اهتمامك باسنانك جزء ضرورى فى هذا البرنامج ، تنظيف الاسنان والفم بالفرشاة والمعجون مع استخدام غسول مناسب للفم ، وبجانب هذا الاهتمام بنظافة الأظافر وتقليمها مع تدليك الشعر مساء كل يوم بفرشاة لازالة ما يكون قد علق به من غبار ، وثق أن هذا سيخلصك من قشور الشعر.

٤ – يجب أن تمشى وأنت ترفع صدرك وتشد ظهرك فهذا يبرزك بمظهر الواثق من نفسه ، ومهما ارتفعت قيمة ملابسك فانها تصبح عديمة الاهمية اذا اعتدت السير محدب الظهر .

٥ – همسة إليك عزيزى الشاب .. اذا استطعت أن تغلو فى شىء فليكن حلاقة ذقنك، هذا اذا كنت ممن يحلقونها و إلا فاهتم بجمال لحيتك..

٦ – أما أنت عزيزتى القارئة .. فعليك بعدم المغالاة فى استعمال مساحيق التجميل بل تعودى أن يكون هذا الاستخدام فى قصد وأن يستعمل لتحسين معالم الوجه لا لاخفائها .. ولا تستعيرى أو تعيرى غيرك

أدوات الزينة فهى أدوات شخصية لا يتبادلها الناس حفظا للصحة ..

٢ ـ هندامك...

لاشك أن عنايتك بهندامك تلقى عليك نوعا من القبول والاحترام الاجتماعى ، والعناية بالهندام لا تعنى أن تكون ملابسك غالية الثمن بقدر ما تكون نظيفة ومتناسقة وتميل إلى البساطة ، ولا شك أن طريقتك فى اختيار ملابسك وكيفية ارتدائها تعكس حقيقة شخصيتك، هذا فضلا على الألوان التى تفضلها وهى تبرز إلى حد كبير طبيعتك النفسية ونظرتك إلى الحياة ..

وكثير من الاشخاص لا يتمتعون بالوسامة أو أى مزايا جسمانية ومع ذلك فانهم بالاختيار المناسب للملابس وطريقة ارتداء هذه الملابس تحولوا الى أشخاص آخرين يقبل عليهم الناس لما يتمتعون به من جاذبية واشراق ..

لامراء اذن أن الملابس ذات أثر بالغ فى شخصية الانسان رجلا كان أو امرأة فهى تستطيع أن تخدمه أو تهدمه ، وعليك عزيزى القارئ أن تلاحظ رجال المال والأعمال ونجوم المجتمع فى كل نواحى الحياة وهم يركزون اهتمامهم على ما يرتدونه ويظهرون به من ملابس ، فهى لا تعكس أناقتهم فحسب بل هى جزء ضرورى وهام من جوانب شخصيتهم .. واساس اختيار الملابس هو الملاءمة فاختر ما يناسب شخصيتك ولون بشرتك والمناسبة التى أنت فيها وفصل السنة وعمرك .. إن أثر الملابس يجب أن يكون عوناً لك يساعدك على النجاح فى الحياة .. والأمر بسيط وفى يدك ..

٣ـ مظهرك أمام الآخرين ....

لاشك أن حسن مظهرك يتوقف على الظهور بين الناس دون أن تستلفت أنظارهم ، فالمهذبون من الناس يسعون فى الحياة فى هدوء لا يجتذب مظهرهم أو سلوكهم أنظار غيرهم ، فالعادات التى تستلفت النظر هى عادات سيئة ..

ويشرح « بتى ألن » ذلك فى كتابه « الشاب العصرى » .. فيقول « على الفتاة أن ترتدى ما يروقها من ملابس على ألا تكون ملفتة للأنظار ، فالمظهر الأنيق البسيط مرغوب فيه من غير شك..ويجب على كل فتاة أن تقلّم أظفارها وتمشط شعرها وتستكمل هندامها قبل أن تغادر منزلها ، فان كان مظهرها يحتاج إلى إصلاح فلا يكون هذا بالطريق العام »

ويخاطب « بتى ألن » الشاب العصرى فيقول له .. « أما أنت أيها الشاب فلا تشبك ذراعيك بأذرع أصدقائك وتمشون صفا واحدا يعوق المارة أو تزحمون الناس ، أو تسير شارد الذهن فتصطدم بالمارة ويجب أن تتجنب دفع غيرك ، واذا قابلت بعض اصدقائك ووقفت للتحدث معهم فانتح بهم ناحية حتى لا تعطل المارة.. لا تلك الحلوى أو اللبان أثناء سيرك الا اذا كان لايهمك أن يظنك الناس غرا صغيرا أو انسانا تافها .. لا تتكلم أو تضحك بصوت مرتفع يثير انتباه الآخرين.. كن متزنا فلا ترفع الكلفة وتجنب التظاهر بأى انفعال كالغضب أو التحمس أو الطرب ، أما التحيات الحارة أو الوداع الحار فمكانها ومناسباتها فى محطات السكك الحديدية أو فى الموانئ ولكنها لا تليق فى غير ذلك من الاماكن العامة..»

٤ ـ آداب السلوك في..الضيافة، الحديث، تناول الطعام

إن عناصر شخصيتك تتجلى تماما من خلال تعاملك مع الآخرين .. قول صحيح تماما .. بل إن نجاحك فى الحياة يتوقف وإلى حد كبير على طبيعة هذا التعامل وكيفيته .. ولا شك أن آداب الضيافة سواء أكنت أنت المضيف أو الضيف هى واحدة مما يتيح لك فرصا كثيرة ويفتح أمامك أبوابا مغلقة ..

ولعلك عزيزى القارئ قد سمعت كثيرا عن الصفقات الناجحة التى تتم بين رجال الاعمال من خلال حفلات الضيافة التى تضم العديد منهم، وقد تقول، ولكننى لست واحدا من رجال الأعمال ؟ .. نعم ولكنك اذا كنت مضيفا

لطيفا أو ضيفا جذابا تتسم تصرفاتك باللياقة والذوق فانك تستطيع تحقيق الكثير بل انك سوف تدهش من هؤلاء الذين سوف يسعون لتقديم يد العون والمساعدة لك لما لمسوه فيك من أدب ولباقة وقدرة على المعاملة المقبولة..

وحتى تكون مضيفا ظريفا أو ضيفا لطيفا فإننا نطرح عليك بعض النقاط التى ستساعدك فى ذلك ..

١- بداية يجب أن تتخير ضيوفك ممن ينسجم بعضهم مع بعض ، وأن تتأكد فى نفس الوقت أنهم يتمتعون بضيافتك ولا يعتريهم أى ملل أو سأم.

٢ - أن تعامل ضيوفك جميعهم على حد سواء لأن الحفلة ليست مناسبة لإيثار بعض الناس على بعض .

٣ - اذا ماتلقيت دعوة ضيافة عليك بالاعتناء بهندامك ومظهرك ومن اللباقة أن تبدى استعدادك لمعونة المضيف فى أى عمل خاصة اذا كان هذا المضيف من اصدقائك المقربين ..

٤ - يجب أن تصل إلى مكان الدعوة فى الموعد المحدد وأن تكون مبتهجا بشوشا مع الجميع ولكن لا تحاول أن تكون روح الحفلة فتحتكر الوقت كله لنفسك..كن مرحا ولكن إياك أن تحدث صخبا أو تثير ضجة ..

٥ - اذا كنت ضيفا على عائلة فابذل جهدك لادخال السرور على جميع أفراد العائلة التى دعتك. واستمر فى الاستمتاع بالوقت حتى لو تركك مضيفك بين حين وآخر لبعض شأنه لأن طريقته هذه تشعر ضيوفه عادة بأنهم فى بيوتهم ..

٦ - احترم متاع مضيفك فلا تتناول مجلة وتأخذ فى قراءتها مالم يقترح مضيفك عليك ، لا تنتقد مضيفك أو مضيفتك أو اصدقاءهما .. كما يجب عليك ألا تثرثر أو تذكر أشياء غير مستحبة عن اناس آخرين سبق زيارتهم لأنه ينتظر منك أن تكون وفيا لأى شخص دعاك فقبلت دعوته.

والآن..ماذا عن آداب السلوك وأنت مدعو إلى الطعام ؟.. إن شخصيتك ومكانتك الاجتماعية كلها فى اختبار حقيقى ، فليس هناك اختبار لسلوكك أدق من تصرفك حين تخلو إلى الطعام ، فمن الممكن أن تفقد مكانتك الاجتماعية كلها بهفوة ترتكبها أثناء تناولك قدحا من الشراب أو طبقا من الحساء ..

قد تكون هناك أخطاء صغيرة – عزيزى القارئ – تقوم بها وأنت على المائدة ، وقد تكون هذه الأخطاء دون شعور منك ، ولكنها ذات أثر عميق عند من يخالطونك أو يدعونك ، والكثير من الناس يحكمون على شخصية المرء وبيئته الاجتماعية من خلال الطريقة التى يتناول بها طعامه .. فاحرص – إذن– أن تكون راقيا متحضرا عند جلوسك على المائدة وتناولك الطعام ، واعلم أن تهذيب هذه العادات دائماً يجعلك محبوبا وجذابا فى عيون الجميع .. وإليك ما يجب ومالا يجب عن آداب المائدة ..

١ – هناك موضوعات يجب الا تتحدث بها على مائدة الطعام منها الحديث عن الأمراض والعمليات الجراحية وإصلاح الأسنان والحشرات والاصابات وماشابهها من أشياء تتقزز لها النفس ..

٢ – عند استعمال فوطة المائدة يكفى أن تلمس بها شفتيك لمسا خفيفا لا أن تمسح بها مسحا ..

٣ – لا تترك شوكتك مرفوعة وهى مملوءة بالطعام أثناء حديثك، كما لا تشر بها إلى أحد حين تبدى ملاحظة أو تحاول تأكيد رأى ..

٤ – اعلم أن من آداب المائدة أن لا تنظر إلى المدعو إلى الطعام كأنه رجل يكاد يقتله الجوع وعود نفسك ألا تأكل سوى ثلاثة ارباع وجبتك العادية ..

٥ – تناول حساءك ببطء وهدوء ومن جانب ملعقتك لا من طرفها ولا تجعل فمك بعيدا عن الطبق حين تتناول الحساء ويجب أن ترجع الملعقة إلى

طبقك متى انتهيت من استعمالها ..

٦ – امضغ وشفتاك مقفلتان ولا تحاول أن تشرب قبل أن تبلع كل الطعام الذى فى فمك ليخلو تماما من الأكل ..

٧ – من المناسب أن تأتى على جميع الطعام الذى فى طبقك ولكن لا يجمل بك أن تنظفه تنظيفا وعند نهاية الطعام لا تدفع طبقك من أمامك بحركة تدل على أنك انتهيت من الأكل فإن اضطررت إلى ترك المائدة قبل أن ينتهى الذين معك من طعامهم فيجب أن تعتذر قبل أن تترك المائدة ..

٨ – عند تناولك للشاى احرص على الا تقلب الشاى بعنف فتحدث صوتاً بالملعقة حين تصطدم بقاع الكوب وجدرانه ، يكفى أن تحرك الملعقة برفق..

٩ – اذا ما انتهى الأكل فلا تنهض قبل أن تشعر أن مضيفك قد هم بذلك..

١٠ – أخيراً تجنب...

* أن تشم متشككا طعاما لم تعهده من قبل .
* أن تمد ساقيك تحت المائدة فتلامس الجالس قبالك.
* أن تعبث أثناء حديثك – دون أن تشعر – بحبات البازلاء وفتات الخبز وتلقيها حول طبقك .
* أن تتجرع الماء دفعة واحدة بل ارشفه فى جرعات صغيرة خلال الأكل.
* أن تستمر فى الأكل بعد أن ينتهى الجميع من أكلهم .
* أن تهرش رأسك أثناء الطعام أو تتثاءب وتتمطى على المائدة .
* أن تتكلم وفمك مملوء بالطعام .
* أن تحمل ملعقتك أو الشوكة من الطعام أكثر مما يجب .

* أن تحتكر الحديث أو تجلس فى صمت حزين .
* أن تنفخ فى الطعام الساخن بفمك ليبرد .

هذا..عن آداب المائدة وما تنتهجه من سلوك عند تناول طعامك ، لكن ماذا عن آداب الحديث ؟ .. إن الحديث فن وهو ركن أساسى لشخصيتك ، وأهم ما يجب أن يتوفر فيه الصوت العذب والتلوين فى الموضوعات والقدرة على الإصغاء ، ليس ذلك فحسب بل إن الحديث يجب أن ينطوى على مشاركة وجدانية ، فالكلام ليس هو ما يصفه العلم بأنه مجرد صوت يشارك فى إصداره جهاز الكلام بالجسم فقط بل عواطف تتدفق لها تأثيرها على نفس المستمع أو المشارك فى الحديث .. وإلمامك بفن الحديث يعنى قدرتك على إشعار الناس بوجودك فى اللحظة المناسبة .. والحديث الطلى الممتع تعبير عن التفكير السليم، فاذا لم تستطع التفكير فى شىء تقوله فلعلك لا تستطيع أن تفكر فى شىء على الاطلاق، وتستطيع تنمية قدرتك على الحديث والمناقشة اذا تعودت النطق السليم للكلمات وتنويع الموضوعات التى يمكنك أن تتحدث فيها وفوق ذلك كان لديك الاصرار والقوة على معالجة أى عيوب تلقاها عند حديثك مع الناس..

وفن الحديث يقتضى منك آدابا عليك أن تراعيها وهناك بالتالى محاذير يجب ألا تهملها .. واعلم أن الخطباء المفوهين وهؤلاء الذين يبهرونك بقدرتهم على صياغة أفكارهم وعرضها لم يصلوا إلى هذه الدرجة دون جهد بل إنهم دربوا أنفسهم وتعلموا آداب الحديث وأصول اللباقة حتى استطاعوا فى نهاية الأمر أن يصلوا إلى هذه الدرجة التى تدهشك وتبهرك فى آن واحد .. لكن هل سألت نفسك .. كيف يمكننى أن أصل إلى هذه الدرجة ولماذا لا أكون أحد هؤلاء ؟ .. إن الأمر بسيط وفى نقاط سريعة سوف نقدم لك برنامجا كاملا يجعل منك ذلك الشخص الذى تحب ..

١ – تعلم بداية كيف تتابع الموضوع الذى يتحدث فيه صاحبك ولا تنتقل به فجأة من موضوع إلى آخر ، وتذكر أن خير حديث هو ما تتبادل فيه الآراء مع غيرك .

٢ – تعود أن تصغى إلى صوتك واحرص على أن يكون لطيف النبرة واضح الأداء صحيح المخارج ، فالأصوات قد تستهوى القلوب وقد تنفرها، والصوت الحسن والقدرة على استعماله فى حديث طلى هما خير عون لك على النجاح فى العمل والمجتمع ..

٣ – لكن ما فائدة الصوت الحسن اذا لم يكن لديك ما تقول ، عليك اذن أن تجمع ذخيرة تستخدمها فى الحديث وتكون وسيلتك إلى ذلك شدة ملاحظتك لما يجرى حولك وينبغى أن تستفيد من قراءة الجرائد فهى تمدك بموضوعات جديدة هذا بالاضافة إلى عادة القراءة التى يجب أن تنميها فيك واحرص أن تكون قراءاتك متنوعة فيها من المتعة بقدر ما تحتويه من معرفة وثقافة .

٤ – كن متشعب الميول متنوع الأمزجة محبا للكتب والأفلام والألعاب الرياضية والطبيعة والناس والحوادث الجارية والهوايات ، لكل انسان فى العالم هواية فاذا عرفت الموضوع الذى يشوقه فتحدث إليه فيه ، واذا لم تكن على علم بهوايته فشجعه على الكلام بما توجهه إليه من اسئلة ولعل كل ما تحتاجه بعد ذلك هو أن تجلس وتصغى إليه .

٥ – وتذكر أن الحديث يجب ألا يقتصر عليك واحذر من أن تجازف بالكلام فيما لا تعلم فقد يكون الجالس إليك إخصائيا فى الموضوع الذى تخوض فيه ، ولا تظهر أنك تعرف الاجابة عن كل ما يوجه إليك من اسئلة والا كنت محدثا ممقوتا .

٦ – كن صاحب آراء ولكن لا تتعصب لها فهذا التعصب لا يكسب

الأصدقاء، والحديث عن نفسك فى غير إسراف أمر محبوب فماذا يهم الناس من أنك كدت تموت من فقر الدم وأن ثلاثة من الأطباء قد فقدوا الأمل فيك، تأكد أن تفصيلات هذا المرض لا يكاد يحفل انسان بالاستماع إليها .. ولا ترو حوارا طويلا دار بينك وبين أحد الناس، ولا تسرف فى استعمال لفظة «أنا» ..

٧ - وإذا حياك انسان بقوله كيف حالك فليس معنى ذلك حتما أنه يريد مدلولها الحرفى فلا تجب بقولك .. « إن الحال هو كما ترى » ثم تبدأ فى سرد قصة حياتك .. واحذر أن توجه اسئلة فى مسائل شخصية فلا تسأل صديقك مثلا عن طبيعة مرضه أو عن علاقته بزوجته فقد يتحرج من أن يخبرك إلا اذا بادر هو بذلك .

٨ - لوّن حديثك حسب مقتضيات الظروف فحديثك مع جدتك يختلف عن حديثك مع أحد رفاقك واظهر فى حديثك عطفك واهتمامك بمن يصغى إليك .

٩ - الإصغاء فن واذا رزق محدّث بارع بمستمع شارد اللب كان خطبه عظيما فيجب أن تصغى الى محدثك بعينيك وأذنيك وعقلك وأن تجعل ملامح وجهك ناطقة بأنك تتابع ما يقول ووجّه إليه سؤالا من حين إلى حين أو ابد ملاحظة تناسب مجرى الحديث فهذا مما يشجعه ويرضيه ..

١٠ - أخيرا من ضروريات فن الحديث وآدابه أن تتجنب:

* الفضول والمبالغة فى القول ونقد الغير .
* احتكار الحديث .
* مقاطعة غيرك أثناء حديثه أو أن تخطئه وتقارعه الحجة بالحجة.
* انتظار أن يتحمس مستمعك للاصغاء إليك اذا كنت تعيد على مسامعه حوادث قصة سبق أن سمعها أو رواية سبق أن شاهدها واذا كنت فى

جمع فتحدث فى موضوعات عامة تهم الجميع وإياك والثرثرة ورفع الصوت .

* أن تثنى على محدثك بمدح صريح مسرف يسبب له الحرج بل يجب أن تكون لبقا فى غير ابتذال .

* المجادلة فى صغائر الأمور. فلا تقاطع محدثك لتصحح له تاريخ حادثة تافهة، فالتدقيق فى مثل هذه التواريخ انما يكون فى دور العدالة لا فى مجلس الأصدقاء .

* تجنب أن تقاطع حديث جمع من الناس اذا دخلت عليهم مكان اجتماعهم وذلك بملاحظة لا تمت بصلة إلى ما يتحدثون فيه ، انتظر حتى تعلم فيما يتحدثون ثم اشترك فى المناقشة بدلا من أن تقطع الحديث.

* كن لبقا فيما تبديه من ملاحظات فلا تؤذ أحدا ولا تحرجه .

* لا يصح أن تلامس الناس حين تحادثهم وتجنب الحركات العصبية فى أثناء الحديث فلا تعبث باصابعك ولا تتململ فى مقعدك ولا تتحسس ساعتك أو مفاتيحك أو أزرارك .

الخلاصة

هل تريد أن تكون شخصا عصريا ؟.. تعرف ما يجب ومالا يجب من آداب السلوك .. إذن عليك أن تعلم:

١ -أهمية آداب السلوك (الإتيكيت) للشخصية الجذابة والنجاح فى الحياة.

٢ - أن تعرف مبادئ الاعتناء بمظهرك وهذا يتطلب منك الاهتمام بأسس الصحة والنظافة ، بهندامك ، بمظهرك أمام الناس ، بآداب الضيافة وتناول الطعام وأصول الحديث .

٣ - اذا تعودت هذه الآداب أصبحت جزءا من شخصيتك وهى مفتاحك السحرى لغزو قلوب الآخرين وتعزيز ثقتك بنفسك وأساس نجاحك وتحقيق ما تأمل فى تحقيقه ..

الفصل الرابع

الحب .. وتوازنك النفسى

اتراك تعيش الآن حالة حب ؟ .. اذا انصرف ذهنك إلى أن الحب المقصود هو حب امرأة فحسب ، فأنت تنظر إلى الحب من خلال مفهوم ضيق جدا ، فالحب الذى نقصده أوسع من ذلك واشمل .. الحب حالة اذا عشت داخلها فأنت حى لك قلب ينبض وروح يتنفس ، واذا صنفت نفسك بين هؤلاء الذين لم يعرفوا كيف يحبون أو يجعلون الآخرين يحبونهم فأنت ميت وإن حسبت نفسك من الأحياء .. لقد قال الشاعر الالمانى العظيم « هايتى »

.. « أنا أحب .. إذن فأنا أحيا » ..

أنت - عزيزى القارئ - قيمة، ووجودك - نفسه - حياة .. وحياتك فى حقيقتها هى نبت عقلك وتصنعها بأفكارك . وفى مقدورك بحق أن تصنع الحب فى حياتك إن لم يكن فيها ما يدعو إلى وجوده .. هل تراك تسخر مما أقول، وقد تتساءل .. كيف؟ .. إن ضغوط الحياة لا تمنحنى الفرصة لأتنفس فكيف تطلب منى أن أعيش فى حب؟.. وقد تمضى فتقول .. إن الدنيا من حولى تعيش حالات من الصراع والحروب والمجاعة ثم إننى أعيش فى مجتمع يقوم على التنافس وتسود علاقاته روح المباراة .. خبرنى بالله كيف أعيش بين هذا كله فى حب ؟ ..

يقول « وليم جيمس » .. « إن كثيرا مما ندخله فى حساب الرذيلة ، بوسعنا أن نحوله لحساب الفضيلة اذا غيرنا اتجاهنا الذهنى واحللنا الكفاح محل الخوف» .. وقبل جيمس بسنوات اتخذ الفيلسوف الفرنسى « مونتان» هذه الكلمات شعارا له فى الحياة « إن المرء لا تضيره الحوادث وانما الذى يضيره حقا هو تقديره للحوادث..وتقديرنا للحوادث أمر متروك لنا وحدنا ». ما معنى هذا؟.. معنى هذا أنك تكتسب فكرتك عن العالم المحيط بك من خلال وجهة نظرك ومن خلال ميراثك النفسى والاجتماعى والا فلماذا تجد حولك أشخاصا وهبوا روح التفاؤل والحب والبساطة وآخرين تلمس فيهم التشاؤم والاكتئاب والحزن الدائم .. إذن فأولى خطوات الحب أن تعيش فى سلام مع نفسك من خلال نظرتك إلى حوادث الحياة حولك ، أن تكتسب الحكمة التى تعلمك أن ماتراه اليوم هو سائر إلى تغيير غدا وأن كل شيء يمضى بشره وخيره بأحزانه وأفراحه ..

وسلامك مع نفسك يعنى فى نفس الوقت أن تحترم الآخرين وأن تجعلهم يقدرونك ويضعونك فى منزلة عليا .. فأنت لن تشعر بالحب اذا عشت وحدك بل إن الاحساس بالحب يأتيك من خلال مشاعر الآخرين وسلوكهم نحوك .. فالوحدة هى العدم ، والانسان لم يخلق فى هذا العالم ليعيش وحيدا منعزلا والا لمات خوفا وحزنا .. هل جربت يوما أن تسير وحدك فى صحراء خالية من الناس لتحس الوحشة وتستشعر الخوف ، بل سر فى شوارع مدينتك بعد منتصف الليل..إن الشوارع هى الشوارع .. والأنوار هى الأنوار .. ولكنها خالية من العنصر الرئيسى الذى يضفى البهجة على كل شيء.. إنه الإنسان.. أنا وأنت وبقية الناس.

اتراك الآن قد وقفت على سر تعاسة إنسان اليوم وما يعانيه من أمراض نفسية.. إنها العزلة التى جعلت الناس تعيش وكأن كل واحد منهم جزيرة منعزلة يعيش لنفسه فقط ، إنها الانانية المفرطة التى باتت خصيصة للكثيرين منا

والتى جعلت لسان حال المرء اليوم يقول .. أنا .. وأنا فقط .. وكأنه قد نسى الحكمة الخالدة التى تقول .. « ما استحق أن يولد من عاش لنفسه فقط » ..

أمر آخر حتى تعيش لغة الحب .. أن تكون كما أنت لا كما يريدك الآخرون ، أن تعيش التلقائية والعفوية ، أن تحيا فى بساطة ويسر أو كما يقول كازانتزاكيس .. « فى يدك فرشاتك وألوانك .. ارسم جنة الدنيا ولسوف تدخلها » ..

يقول الدكتور « ليو فيليس بوسكاجليا » استاذ التربية بجامعة جنوب كاليفورنيا فى مؤلفه الشهير « ظاهرة الحب » .. يقول ..

فى اعتقادى أن الفرد المحب – المحبوب – هو شخص تلقائى ، إننى مقتنع تماما بذلك لأننى أشعر بفقدان قدرتنا على التلقائية ، لقد وضعنا أنفسنا جميعا فى قوالب تتصلب مع مرور الزمن ، وشكّلنا جميعاً أنفسنا باسلوب « الشدّة» العسكرية، كدنا ننسى كيف نضحك وكيف نتمتع بمذاق الضحكة الحقيقية الممتعة .. لقد علمونا أن السيدة الوقور والفتاة المهذبة لا تضحك تلقائيا على سجيتها وبشكل طبيعى ، لماذا لانثق فى أنفسنا ؟ إننا لم نعد نؤمن بمشاعرنا الفطرية الحقيقية ..

يقال لك .. لا تصرخ .. لماذا ؟ .. اذا شعرت أنك بحاجة إلى الصراخ فاصرخ ، أنا شخصيا اصرخ كثيرا وبتلقائية .. اصرخ عندما أكون سعيدا وعندما أكون مكتئبا أو أقرأ شعرا جيدا اصرخ .. عندما تشعر شعورا حقيقيا بشىء ، دع الناس يعرفون أنك تحسه وتعيشه، ألم تسأم بعد من تلك الوجوه الصماء التى لا تظهر عليها أية مشاعر وأحاسيس ؟ .. اذا رغبت فى الضحك، اضحك ، اذا اطربك شىء سمعته من انسان ، قم اليه وعانقه ، اذا كان مصيبا فان ما تفعله ايضا هو الصواب ، لنعد مرة أخرى إلى التلقائية ، إلى الحياة الصحيحة ، نتسمع رنينها الشجى المطرب ..

نحن فى حاجة إلى التخلص من الخوف .. الخوف من اللمس ، الخوف من التأثر ، الخوف من إظهار المشاعر، إن أيسر الوسائل لاثبات وجودك فى هذا العالم هو أن تكون كما أنت ، أن تكون بما تشعر وأصعب الامور وأسوؤها أن تصبح كما يريدك الآخرون أن تكون ، ولكن للأسف هذا هو الحال الذى نحن عليه .. هل أنت حقا أنت ؟ أم أنت كما أخبرك الناس أن تكون ؟ وهل يهمك حقيقة أن تعرف من أنت ؟ إنك إن فعلت ذلك ستكون هذه أسعد رحلة لك فى حياتك ..

ويمضى الدكتور « بوسكاجليا » فى كتابه الشهير فيقول .. « ثم إن الانسان المحب المحبوب هو واحد من أولئك الذين يبصرون البهجة الدائمة فى الحياة ، وإننى على يقين من أن هذا يخالف ما هو شائع فى الناس، فى الحياة أشياء كثيرة جميلة تجلب السعادة، مثل الأشجار والطيور والوجوه، لا يوجد فى عالمنا شيئان متشابهان من جميع الزوايا فالتغيير دائم ومستمر..فكيف نصاب بالملل ؟..

إن منظر شروق الشمس لا يتشابه ابدا مرتين، تأمل وجوه الناس..كل وجه مختلف، لكل انسان جماله الخاص، لا توجد ابدا وردتان متشابهتان، إن الطبيعة تمقت التماثل حتى فى الاعشاب .. لا تتشابه ورقتان، لقد علمنى البوذيون شيئا طريفا أنهم يؤمنون بالوحدة بين الزمان والمكان، هنا، والآن.. الحقيقة تكمن فيما هو قائم بيننا الآن .. بينى وبينك..اذا كنت تعيش فى الغد، فأنت فى حلم، سيكون كل حصادك أملا قد لا يتحقق، وماضيك لم يعد حقيقة تملكها فلا تحبس حياتك فى الماضى، عش حاضرك، عندما تأكل كل جيدا ، عندما تحب احبب جيدا بقوة ، عندما تتحدث مع أحد أحسن الكلام واستمتع بالحديث، عندما تنظر إلى الزهور انظر جيدا وابتهج...امسك بجمال اللحظة الآنية..

ثمة أمر آخر عند الشخص المحب أنه يحتاج إلى من يحبه، ويهتم به ، شخص واحد فقط يكفى لجعل العالم أوسع وأجمل ، هذا الشخص يكون قريبا جدا ليسمع ويرى بصدق واهتمام ، قد يكفى احيانا اصبع واحد ليحول دون انهيار السد الكبير ..إن الحب فى اجمل صورة هو شعور كل منا بالآخر ، أن يحس بوجوده ويستمع إليه ويستشعر الألفة والأمان عندما يكون معه ..

لقد قال « وليم فولكنر » ذات يوم .. « اذا كان لزاما علىّ أن اختار بين الالم وبين العدم فلسوف اختار الالم » .. إنه نفس المعنى ، أن يكون بجوارك انسان تحبه بصدق ويبادلك نفس مشاعرك ، ولعل هذا هو السر الذى يدفع الناس إلى الزواج، أنهم يبحثون عن الالفة والصحبة بكل ما تحمله من حسنات وسيئات لأن البديل هو العدم واللاشىء..

يقول « اريك فروم » .. « الحب يعنى أن يهب المرء نفسه ويستودعها عند من يحب آمنا مطمئنا دون موثق ولا ضمان ، أن يقدم كل نفسه راضيا مرضيا يحدوه الأمل بأن الحب يستولد الحب فى قلب من يحب ، إن الحب ثمرة من شجرة الايمان وكلما اشتدت الشجرة وكبرت ، نضجت الثمرة واكتسبت حلاوة فاذا ضمرت ضمرت » ..

إن الحب يتطلب منك عزيزى القارئ أن تكون حرا وأن تدرك قدراتك الحقيقية ، وهذا لن يحدث الا اذا عرفت نفسك حقا .. هل يمكن أن تعرف الحب وأنت لا تعرف الحرية ؟ .. إن الحرية تعنى ألا تكون عبدا لأحد أو أسيراً فى رغبتك لشىء ما .. والحرية بهذا المفهوم ذات معنى كبير ، لقد قال بوذا .. إن حرية المرء تبدأ عندما يقتل فى نفسه كل الرغبات .. وهذا شىء صعب لا يقدر عليه الا الكهنة والرهبان ساكنو الأديرة والمعابد ، لكنك تستطيع أن تقهر داخلك الرغبة متى اردت اذا تسلحت بالإرادة والايمان وعرفت الحكمة من وجود كل ما حولك..إن الحب بدون حرية هو استسلام وقهر ورضوخ للأمر

الواقع .. لقد قال « ثورو » كلمته الرائعة « الطيور لا تغرد ابدا فى الأقفاص» ..

إن الانسان الحر يظل ابدا حرا - كما يقول الدكتور بوسكاجليا - ولاتنطفئ جذوة حريته ولو كان فى أشد السجون ظلما وظلاما ، والذى يحطم قدرة الناس عن تحسين ظروفهم وأحوالهم قلة ما يملكونه من معرفة وخبرة اضافة إلى ضعف عزيمتهم وارادتهم .. أنهم يعتقدون أن الأمور لا تتبدل وستبقى على ما هى عليه إلى النهاية ، ومادام المرء يملك إرادة فهو قادر على نحو ما وبدرجة ما على التحكم فى سلوكه وافعاله وضبط نوازعه واستجاباته وتوجيه أهدافه وغاياته .. وعندئذ يستطيع أن يتكفل بمسئولية حياته الخاصة، ولن يخضع خضوعا كاملا لقوى أكبر منه لانه هو ذاته قوة دافعة وطاقة محركة..

الأمر الآخر أنك لن تستطيع أن تحب غيرك اذا لم تعرف اولا كيف تحب نفسك وكيف تقف على مميزاتك وقدراتك الحقيقية .. يقول الطبيب النفسى «ر . د . لينج » .. « إننا نفكر بدرجة أقل كثيرا مما نعرف ونعرف أقل كثيرا مما نحب ونحب أقل كثيرا مما حولنا وعند هذا المدى الضيق ، فنحن أقل كثيرا مما يجب أن نكون » .. هل تدرى كم من قدراتك وطاقاتك تستخدمها فى حياتك، إنها على أحسن تقدير لا تزيد عن ٥ ٪ - كما يؤكد ذلك هربرت أوتو - فماذا عن الباقى ؟ إنه طاقة معطلة أو مهدرة ، وأنت دون أن تدرى تحبس نفسك فى حيز ضيق يقيد تعاملك مع الناس ويحول دون تفجر ابداعاتك وكأنك فى رقاد عميق ، وقد تقول لنفسك واهما .. إن هذه هى حدودى ولست أملك أكثر من ذلك ..

أنت طراز فريد وعالم وحدك ، ابحث داخلك ، ففى أعماقك سر الخالق وعظمته وأنت فى النهاية لم تخلق عبثا ولم يجرفك بعيدا عن طموحاتك وأحلامك الا منهاج حياتك وارادتك الضعيفة المقيدة بالأوهام والظنون ..

يقول القديس يوحنا: إن فى بيتنا غرفا عديدة ، لكل منها روائعها المدهشة لو انفتح بابها تكشفت ، فكيف نرضى ونصبر على العناكب والفئران والعفن والموات.. تسكن فيها وتمرح وتمسك بزمام بيتنا ..

إن بيتك هو نفسك ، فهل بمقدورك أن تكتشف حجراته وتعيد ترتيبها وتنظيمها.. إن ذلك سوف يكسبك قوة وخبرة وسيجعل منك إنسانا آخر .. مشاعره رقيقة وأحاسيسه مرهفة وهو بالضرورة انسان محبوب وناجح .. يقول «براوننج » .. « عندما تبدأ معركة المرء بينه وبين نفسه فهو عندئذ شخص يستحق الذكر» .. إن لك حاجات جسمية وعاطفية ، وتأمل كيف تقضى معظم وقتك لتلبية حاجات جسمك من مأكل ومشرب وملبس ، فهل تبذل نفس القدر والوقت لتلبية حاجاتك العاطفية ؟ ..

أنت لا تحتاج الا لقدر ضئيل من الطعام لتسد جوعك ولا يحتاج جسمك الا لمأوى بسيط يحميه من الحر والبرد ، والقليل من الملابس يكفى ليتدثر به الجسد، لكنك مثل غيرك تقضى عمرك كله وأنت تسعى لاشباع حاجات جسمك بما يبتعد عما تتطلبه الضرورة والغاية من هذه الحاجات ..

إن حاجاتك العاطفية قد تبدو بسيطة وقليلة ، لكن كل جزء ضئيل منها على جانب كبير من الاهمية ، ومهما كان بسيطا فهو لا يقل أهمية عن المطالب الأساسية للجسم والتى تحفظ عليه النمو والحياة ، ومالم تشبع تلك المطالب والاحتياجات العاطفية فإنها تسبب لجسد المرء أعراضا وأمراضا وآلاما مثلما تحدثه شدة الجوع والظمأ وقسوة الطقس حين لا يكون هناك رداء أو مأوى ..

إن اليأس والاحباط الشديد والعزلة الكاملة والتوتر المفرط ، كلها ما لم تلق اشباعا عاطفيا ونفسيا تسبب هزالا وضعفا وذبولا فى الجسم يفضى إلى حياة هى أقرب إلى الموت .. يقول بوذا .. « لا تنتهى الكراهية ابدا بالكراهية وانما تنتهى بالحب » .. هذا هو المبدأ .. أن تجعل حياتك مزيجا لا ينتهى من الحب وأن تجعل لنفسك منه زادا حتى عند اعدائك ومن يكرهونك .. يقول

«كلارنس وارد» ..«بدلا من أن نمقت اعداءنا دعنا نشفق عليهم ونحمد الله على أنه سبحانه لم يخلقنا على غرارهم وبدلا من أن نصب الاتهامات والوان الانتقام على رءوسهم دعنا نشملهم بالرحمة والشفقة والمعونة والعفو » ..

إن أقل فكرة من أفكار النقد أو الشك أو الأثرة أو الغيرة أو الخوف والعداوة، بعد أن تتم دورتها فى أمواج الأثير غير المنظورة ترجع إلينا ثانية على صورة مرض أو ألم وشيخوخة ، ولو أدركنا ذلك واقتنعنا به اقتناعا صادقا ، فسنبادر حتما إلى إبدال تلك الأفكار بأفكار الحب والبركات والسلام .. إن من يعطى بحب ، ولو شيئا يسيرا انما يعطى من ذات نفسه ، فاليد التى تقدم وردة مثلا تظل آثار عطرها عليها وقتا طويلا .. ثم إن الحب يحتاج منك أن تكون قانعا راضيا ، فالقناعة تنزع ما فى قلبك من غل وحقد ، يقول سبحانه عن أهل الجنة ﴿ ونزعنا ما فىصدورهم من غل إخوانا على سرر متقابلين ﴾.. وقد قال «سنيكا » أحد فلاسفة الرومان العظام.. « اذا بدا لك كل مالديك قليلا فاعلم أنك لو امتلكت الدنيا لخلت أن ما لديك قليل» ..

إن المرء قد يمضى عمره كله لاهثا وراء سراب أو وهم يظنه حقيقة ، قد يكون هذا الوهم أو السراب أى شيء آخر فى الدنيا غير أن يعرف المرء نفسه ويتمتع بما لديه فى اللحظة التى هو فيها ويعيش كل دقيقة من عمره الذى لن يحياه سوى مرة واحدة .. وهو فى كل ذلك يجب أن يعيش بشرف وصدق وحب .. لقد قرأت هذه الكلمات الجميلة التى يقول كاتبها ...

سيأتى يوم تكبر فيه وتثرى ، سيأتى يوم تمتلك فيه الأشياء وستشرق شمس صباح على أشيائك وتمسى عليها ، لكن هذا اليوم بعيد وطريقه لم توطأ بعد، ولم تدم اشواكها قدميك ويجبل عرقك ترابها .. وخوفى عليك أن تصل متعبا عصرت الطريق نضرة الحياة فيك ، وايبست الشمس عروق الأمل فى عينيك ، خوفى عليك أن تقبض على الدنيا فى راحة يديك ، ثم تدرك أنك لا تملك

شيئا، إن الاشياء تملكك ، ولأنى لا أملك غير الكلمة فقد جئت أهمس فى أذنك أن تنعم بما لديك ، لان ما ليس عندك ليس لك ولن يكون لك حتى تفقد الرغبة فيه والحاجة إليه ..

كل نقود الدنيا لا تشترى أجمل ما فى الحياة لأن أجمل ما فى الحياة هو هبة الحياة للاحياء .. الهواء مجانى وستتنفس منه القدر ذاته فقيرا كنت أو ثريا، والربيع كذلك بالأزهار والرياحين والعطور وتغريد عصفور يبحث عن أليفته فى خميلة تشابكت أوراقها .. الصداقة لا تشترى بنقود بل إن النقود تفسدها وستجد أن صديقك اليوم هو أخوك من دون أب وأن صديقك هو قريب منك بعيد عنك بمقدار ثرائك ..

والحب ، الحب الذى يجعل العالم يدور ، يستوى فيه فقير وغنى وستصل يوما ثم تكتشف أن الوصول هو النهاية وتجد أن الحب الذى كان رعشة يد دافئة لمستها خلسة أصبح بضاعة تباع وتشترى وتبتذل ، وعندما يضيع الحب يضيع معه سبب العمر وتطلب العودة ولكن كيف تعود إلى أيام مزقتها بيدك من التقويم وقد نفد صبرك سعيا وراء الوصول .. نعم ، يا صديقى أجمل ما فى الحياة لا يشترى بنقود ، السير وحيدا (مع نفسك) فى طريق برية تظللها أشجار باسقات رأت ألف متنزه قبلك وأظلته دون منّة تستطيع أن تبدأ به لا أن تنتهى .. والسير مع تلك التى تشعر بأن السير معها يرفعك إلى الغيمة التاسعة لا يصلح الا من دون خشخشة المعدن فى جيبك ..

سيأتى يوم تكبر فيه وتثرى وسيأتى يوم تمتلك فيه الأشياء ، غير أنك اليوم شاب والشباب أعظم ماملكت وستملك فلا تضيعه ، وأنت اليوم تملك الحياة ونقود الدنيا كلها لا توازى أن يكون الطريق أمامك أطول منه خلفك.

الحياة ليست طعاما وشرابا ولو كانت كذلك لما استحقت منا عيشها ومع

ذلك هل لاحظت أن أطيب الطعام رغيف ساخن وأن الذ الشراب ماء بارد ؟ وهل تحتاج أن تثرى لتأكل خبزا وتشرب ماءاً ، كل ما تشتريه النقود لا يصلح من دون هذين .. لاتنظر أن تسعد غدا فأنت سعيد اليوم دون أن تعرف ، أما الغد فلن يأتى الا فى موعده ، حاملا سعادته وشقاءه وكل شيء بينهما ..

إذن فأنت الآن فى حالة حب وسلام مع نفسك والآخرين بقدر قناعتك بما لديك ورضاك عما حققت وتمتعك بكل لحظة تعيشها مادام تمتعك هذا لا يضر الآخرين أو يتعارض مع مبادئ القيم والأخلاق .. لقد قال « ثورنتون وايلدر » فى قصته « جسر سان لور » .. « هناك أرض للأحياء وأخرى للموتى، والجسر بينهما هو الحب ، إنه الحقيقة الوحيدة وطوق النجاة المتفرد » .. إن هذا يجعلنا نتساءل .. هل لفقدان الحب فى حياتك تأثير نفسى يلقى بك بالفعل فى نطاق الإصابة بالأمراض النفسية ؟..

هذه حقيقة يؤكدها الطب النفسى .. أتراها تزعجك؟! ، فالانسان حين يفقد الامل حين يفقد القدرة على حب غيره وانتظاره والسعى إليه فهو انسان مصاب بالفصام أو الاكتئاب .. لكن كيف؟.. إن فقدان القدرة على الحب هو بداية أعراض مرض الفصام، ورغم أن مريض الفصام يفتقد الادراك بأنه مريض الا أنه يشعر فى بداية مرضه بأن قدرته على الحب قد تغيرت بأنه لم يعد ينفعل، ولا يحزن لفقدان عزيز عليه أو يفرح بمكسب أو نجاح أو أية مناسبة سعيدة، أنه– ببساطة – يفتقد القدرة على الحب.. وفى مريض الاكتئاب نرى إحساس الكراهية هو الطاغى ، فمريض الاكتئاب يكره غده بل يكره يومه ، يكره وجوده وحياته ويحس أن الحياة قد فقدت طعمها ولونها وأن أسلم طريقة هو أن يتخلص من هذه الحياة الخالية من الحب بأن ينهيها بالموت .. أى أن ينتحر .. وهناك مرض آخر يعرف بالفصام المتأخر أو « البارافرينيا » ويصيب هذا المرض المتقدمين فى السن نظرا لأنهم فقدوا حب المحيطين بهم ، حين يكبر الأب أو

الأم ويفقد كل منهما القدرة على الاسهام والعطاء ، ويكبر الاولاد ويتفرق كل إلى حال سبيله وينشغل بالزواج أو بالعمل بعيدا عن بلده وهذا يخلف الاحساس بالمرارة وافتقاد الحب الذى يصيب المسنين .

ومن أنواع الفصام المعروفة فى الطب النفسى والمرتبطة بفقدان الإحساس بالحب ما يعرف باسم فصام البارانويا وتتركز أغلب اعراضه فى احساس المريض بالاضطهاد ، بأن الناس كفوا عن حبهم له بل وبدأوا يسعون إلى إيذائه .. وقد يؤدى هذا إلى انقلابه إلى شخص عدوانى ..

كذلك فى سبب منه يعتبر العجز الجنسى واحدا من مظاهر فقدان الحب بين الرجل والمرأة فحين يكف الرجل عن حب زوجته فإنه يعجز معها جنسيا وحين تفقد الزوجة حبها لزوجها فإنها لا تستجيب معه جنسيا، فالحب والجنس شيئان متكاملان بل هما شيء واحد، ممارسة الجنس بلا حب أكبر مصدر للفشل أو العجز الجنسى، الحيوان فقط هو الذى يمارس الجنس بدافع من الغريزة وحدها وهو بالضرورة غير معرض للفشل لأنه لا يعرف الحب، أما الانسان وهو المخلوق الذى كرمه الله بالقدرة على الحب والانفعال فإن عواطفه ومشاعره وقدرته على الحب تتداخل فى جميع وظائف جسمه العضوية أو البيولوجية ..

إن الأفكار السيئة ومشاعر الكراهية والحقد وانعدام الحب والتى يديرها الانسان فى ذهنه تضره كما يضره الغذاء الفاسد سواء بسواء .. فتركيب الدم الذى يجرى فى عروقنا لا يتوقف فقط على نوع الغذاء الذى نتناوله بل يتوقف أيضا على نوع الأفكار التى تشغل أذهاننا .. فالجسم والروح يتصلان احدهما بالآخر باوثق الروابط ، وفكرة واحدة من أفكار النقد أو المرارة أو الكراهية قد تكفى لتسمم أعصابنا ودمنا بشتى الأحماض الناتجة عن الانقباضات العصبية وهذا بدوره يؤدى إلى الاصابة بأمراض عضوية ونفسية فى آن واحد ..

الخلاصة ..

حتى تصبح شخصا محبوبا وتحتفظ بتوازنك النفسى وتؤثر فى كل المحيطين بك يجب أن تعلم ..

١ - أن تخالط الآخرين وتعاملهم كما تحب أن يعاملوك .

٢ - أن تكون أنت كما خلقك الله تعيش فى تلقائية وعفوية ولا تكون أحدا آخر سواك فى مواقف الحياة فأنت مزيج فريد.

٣ - أن يكون هناك من يحبك ويهتم بك وتبادله أنت فى نفس الوقت هذه المشاعر الصادقة ..

٤ - لن يكون بمقدورك الحياة فى حب مالم تكن تحيا فى حرية فالطيور لا تغرد أبدا فى الأقفاص .

٥ - أن تعرف قدراتك وامكانياتك الحقيقية وتستثمرها فى خدمة طموحاتك وخدمة الآخرين .

٦ - أن يكون لديك إحساس عميق بالقناعة والرضا .

٧ - افتقادك للحب يعنى اضطراب حياتك النفسية وتعرضك للعديد من الامراض النفسية مثل الاكتئاب والفصام والبارانويا .

الباب الثاني

كيف تقول للفشل...وداعا

الفصل الاول

الإرادة فن .. يمكنك تعلمه..

ألم تسأل نفسك يوما عن الأسباب التى تجعلك تفشل فى عمل ما أو اختبار تعرضت له ؟ .. ربما لا تجد جوابا يشبع فيك الحيرة والدهشة .. لكنك قد تعود وتتساءل .. لماذا نجح فلان وحقق آمالا وطموحات كبيرة بينما انا محلك سر وكأن الحظ يعاندنى أو أن الدنيا بأسرها تقف فى مواجهتى.. ؟.. هكذا تظن..

قد يبدو الأمر محيرا بالفعل ولكنه لا ينطوى على أى أسرار .. فالحقيقة ان بين الفشل والنجاح جسرا صغيرا هو الارادة .. يقول رجل المال والأعمال الشهير « تشارلز شراب » «إن أهم عامل يعين الشاب على بلوغ النجاح هو تصميمه على بلوغ الهدف».. فالنجاح هنا رهن بقوة الارادة .. والآن قد تقول عزيزى القارئ .. « حسنا ، إن لدى ذخرا من قوة الارادة ولكننى أواجه فشلا بعد آخر» .. وأنا أصدقك فى أن لك رصيداً من قوة الارادة بالفعل ولكن فى أى شيء تنفقه وكيف تبذل طاقتك وهل لديك عزم يكفى مسيرتك فى الحياة بنفس القوة والاصرار ؟..

إن الدكتور مصطفى الديوانى عميد طب الاطفال فى كتابه « قصة حياتى».... يقول: إن النجاح فى الحياة يتوقف على دعائم ثلاث ..

١ - كثير من الهداية والتوفيق .

٢ - ذكاء يكفى أن يكون متوسطا .

٣ - مثابرة تصل بك إلى نهاية الطريق دون أن تلهث.

وهناك عامل رابع وهو أن يهبك الله فسحة من العمر تتيح لك الفرصة كاملة لتأدية رسالتك فى الحياة ، كل هذه العوامل مجتمعة توصلك إلى ما تبغى من نجاح ولمعان، وليست الفكرة أن تلمع لمعانا خاطفا سريعا لا يلبث أن يخبو ، ولكن العبرة أن تحافظ على هذا اللمعان ..

لا شك أن المثابرة أو قوة الارادة هى من أهم العوامل التى تؤهلك لتحقيق النجاح والتغلب على الفشل .. ولكن هل يكفى أن تكون لديك الإرادة فحسب؟ .. لابد أن يتوفر لك الاهتمام ايضا بل ونقول الحب كذلك .. فاذا لم تهتم بشىء وتحبه فكيف ستجد القوة والمثابرة لتحقيقه .. الارادة هى طاقة مضاف اليها اهتمام ..

لقد كانت قوة الارادة هى السر الذى دفع « بيرس » لأن ينجح فى اكتشاف القطب الشمالى وجعلت « ستانلى » يكتشف مجاهل افريقيا وكانت القوة الدافعة « لشاكلتون » حتى يجوب القطب الجنوبى .. لكنها لم تكن ارادة فقط بل كان هناك اهتمام وحب للمغامرة قبل أن تكون هناك ارادة ..

لقد كان المستكشف « بيرس » يريد أن يصل إلى القطب الشمالى وكان يتوق إلى ذلك .. لقد كان اتجاهه العقلى كله يدور حول هذه المخاطر الكبيرة، ومن ثم كان اهتمامه كله يكمن فى هذا الاتجاه وكانت لديه طاقة هائلة تذوب فى وجدانه ولذلك كان يتمتع بالقوة الدافعة المطلوبة ، فعندما امتزجت هذه الطاقة بالاهتمام بدأ الأمر العظيم الذى حمله على عاتقه ، وكلما زاد الاتحاد وجوداً بين الطاقة والاهتمام كان المجهود خلاقا ومثمرا ..

يقولون إن الفاشلين نوعان .. نوع يعمل بدون أن يفكر ونوع يفكر بدون أن

يعمل .. ولعل الشيء نفسه يمكننا أن نقوله على الارادة .. فالارادة بدون اهتمام هي جهد ضائع ، والارادة بدون طاقة وقوة هي مشروع لا يستند على اساس أو مجرد خواء في مهب الريح ..

وقد يتوفر لك عزيزي القارئ الطاقة اللازمة والاهتمام المطلوب ومع ذلك تجد أن ما تطمح إليه وترجوه بعيدا عنك صعب المنال .. هل تدرى ما السبب؟.. إن ذلك راجع إلى تشتيت الطاقة وتوزيعها في اكثر من مجال أو أن هناك قوى مضادة تعمل داخلك وتقلل من حماسك دون أن تشعر وهكذا يكون قدر الطاقة الذى يحصل عليه الشعور غير ممتزج بموضوع اهتمام قوى..

يقول « روبرت ودورث » في كتابه « علم النفس » .. يمكنك تدريب ارادتك ـ ليس في الامر سر .. **فقط اتبع هذه الخطوات ..**

١ - اتخذ لنفسك هدفا معينا واضح المعالم تستشعر رغبة في السعى اليه وبلوغه وكلما كان الهدف واضحا بينا كان السعي اليه ايسر ..

٢ - ابتكر لنفسك مقياسا تقيس به مقدار تقدمك نحو تحقيق هذا الهدف ولعل من العوامل التى تحفزك على متابعة السعى نحو هذا الهدف أن تجد سبيلا للمنافسة ، فلا شيء كالمنافسة يحرر طاقة النشاط من عقالها ويدفع بها الى العمل الدؤوب ..

٣ - اتخذ لنفسك شخصية عليا ناجحة فكثير من الرجال بلغوا النجاح خلال سعيهم الحثيث لبلوغ ما بلغه مثالهم الأعلى ..

٤ - كن جادا في بذل الجهد ولا يثبط شيئا من همتك الاتجاه السفسطي الذى طغى للأسف في الوقت الحاضر والذى يتجلى في عبارات كهذه «خل عنك يا صديقى فلا شيء في الحياة يستحق هذا العناء كله » ..

وهى عبارات لا تنال منا للأسف أكثر من رفع الحاجبين دهشة وقد يفيدك وأنت تبذل الجهد أن تتسلح بروح الفكاهة والمرح ولا تقولن

لشيء.. سأحاول بل قل سأفعل .. إن شاء الله .

ولعلك – عزيزى القارئ – تواجه امتحانا لإرادتك كل يوم ، فقد تتنازعك رغبات مختلفة وفى وقت واحد ، ويكون من الضرورى أن تتخذ قرارا ربما كان سريعا وحاسما .. ولعل هذا – ايضا – ماجعل علماء النفس يعتبرون الارادة فى حقيقتها رغبة نصرها المجتمع أو الاخلاق أو الكرامة الفردية أو الاعتبار الشخصى أو الوطنية أو كل ذلك معا .. ولعلنا هنا لم نبتعد كثيرا عما قلناه من أن الارادة هى اهتمام مضاف اليه طاقة .. والامر هنا أن الارادة هى رغبة مضاف اليها قوة قد تكون من داخلك أو من الخارج ..

يقول الدكتور « فنتون » : « اذا كنت معتادا على التردد والاحجام فمن الخير أن تعود نفسك اصدار القرارات ، أوضح المشكلة التى تواجهك ومحصها جيدا أو اكتب الاسباب التى تدعوك الى اتخاذ موقف معارض للموقف الاول، فاذا لم تنته الى قرار حاسم بعد ذلك ففكر فى الامر ليلة أو ليالى عدة حتى تنتهى الى قرار مناسب .. فمتى انتهيت الى قرار اعمد الى تنفيذه فورا ولا تنظر الى الوراء ولا تفكر قط فى الحل الذى انتبذته أو فى الحلول الأخرى الممكنة، فلن يجديك هذا الا القلق وتشتت الذهن ويجب الا تسرف فى طلب النصح»

هل تعجز ارادتك – احيانا – عن الاختيار والاصرار على موقف معين من عدة مواقف تواجهك فى الحياة ؟ .. حسنا .. كلنا يتعرض لذلك .. وقد يكون الأمر فى احيان كثيرة ينطوى على حيرة حقيقية .. وقد تسأل .. ماذا عساى افعل حيال هذا ؟ .. قد تفيدك نصيحة « فرانكلين روزفلت » والتى اوردها «والتر بتكن » فى كتابه « هذه القوة الاضافية من أجلك » .. يقول روزفلت فى نصيحته..ان صعوبة هذه الحالات تتأتى من أن المؤيدات والمضادات لا تحضر الى النفس فى نفس الوقت، إن بعضها يحضر حينا ثم يختفي ليحل محله البعض الآخر ومن هنا ينتج العجز عن الحكم .. وطريقي فى التغلب على هذه الحالة تتلخص فى قسمة ورقة الى قسمين اخصص أحدهما للمؤيدات والآخر

للمضادات .. ثم آخذ خلال أيام ثلاثة أو أربعة فى النظر فى الموضوع مسجلا المؤيدات والمضادات التى تخطر فى بالى كلا فى موضعه من الورقة ..

ومتى انتهيت من ذلك ، وأمكننى أن انظر فيها كلها دفعة واحدة ، حاولت أن افرد لكل من المؤيدات والمضادات قيمة (علامة) .. وحين اجد اثنين منها متساويين في القيمة وموجودين في قسمي الورقة اضرب صفحا عنهما معا .. أما اذا وجدت أن اثنين من المؤيدات يعادلان ثلاثة من المضادات فإنى احذف الخمسة مرة واحدة .. وبعد أن اتقدم على هذا النحو انظر أى الكفتين ترجح، ثم اترك الامر يومين أو ثلاثة، فاذا لم يطرأ على ذهنى جديد ينضم الى المؤيدات أو المضادات ويغير القيم، عزمت على ما انتهى اليه حسابى ..

هذا وبالرغم من استحالة الضبط التام فى وزن مثل هذه الامور فان النظر فى كل من المؤيدات والمضادات، كل على حدة ثم مقارنتها بعضها ببعض وموازنتها بعضها مع بعض ووضعها جميعا فى مجال رؤية واحدة ساعدنى دوما على ضبط أحكامى وعدم التسرع فيه والحق انى اخذت من هذه الطريقة خير فائدة» .. قد لا يكون هذا ممكنا على الدوام.. اليس هذا ما تقوله لنفسك الآن عزيزى القارئ، وأنا معك تماما .. فقد تصلح هذه النصيحة للقرارات الكبيرة التى تنتظر اياما أو حتى شهورا ، لكن ما هو الحال عن القرارات السريعة التى تحتاج منك الى أن تصدرها فورا ؟ .. يقول اوسكار ويلد .. « مشكلة الكثيرين انهم يواجهون مشاكلهم على اساس الاجابة عنها « بنعم » أو « لا » بالرغم من أن معظم المشاكل قد تحتوى بعضا من « نعم » وبعضا من « لا » ..

حتى تصدر قرارا سريعا وتقف عنده باصرار وقوة وتجعل تنفيذه رهن ارادتك لابد ان تكون الصورة واضحة امامك ولا يحط من قدرك ان تستشير غيرك ممن واجهتهم ظروف مشابهة ، انك لا تستطيع ان تسلك سبيلا فى غابة مجهولة لاتعرف عنها شيئا دون أن تقابلك مفاجآت يمكن ان تثنى من عزيمتك على الاستمرار .. لكن عندما تتبصر بالمشكلة من جميع جوانبها ثم تتخذ لها مارأيته

من حلول ووجدت ان ثمة اخطاء واجهتك فتذكر قول «بيرل مارك هام»

« لاتتخل عن حقك فى أن تخطئ..فمن الخطأ سوف تتعلم دورسا سوف تجعل خطواتك المقبلة اكثر ثباتا وقوة » ..

ان تنمية الارادة داخلك يتطلب منك امورا ثلاثة هى ..

١ - القوة وتعنى النشاط البناء الايجابى .

٢ - الثبات..ويعنى الاصرار فى عناد على معاودة الكرة بنفس الرغبة الاولى.

٣ - التوجيه .. تحديد الغرض المنشود وتسديد الخطى نحوه ..

إننا عندما نمزج موضوع اهتمامنا بطاقتنا فانما نستهدف الوصول الى غايتنا.. ولكن عندما نسمح لموضوع اهتمامنا أن ينحرف فى اتجاه واحد .. وأن تمضى الطاقة فى اتجاه آخر فإننا معرضون لان نحقق «لاشيء» ..

إن كلا منا لديه طاقة وكلا منا لديه موضوع اهتمام .. وما إن يمتزج هذان العاملان حتى تحصل الشخصية على القوة الدافعة لها .. امض وابحث عن موضوع اهتمامك .. إنه حولك فى كل مكان .. وليس بعيدا عنك وعندما تجده امزجه بطاقتك التى لم تستغلها بعد ، وعندما تفعل ذلك ستبدأ فى التحسن وفى الشعور بالاهمية .. هذا الشعور الذى كان - ولايزال - القوة الحقيقية المستترة وراء كل ما حققه الانسان ..

الخلاصة

١ - الارادة هى طاقة مضاف اليها اهتمام ، ولن تهتم بتحقيق شيء أو النجاح فيه حتى تحبه ثم يبدأ بعد ذلك تركيز كل قواك للوصول اليه .

٢ - تدريب الارادة لديك يتطلب منك اتباع خطوات اربعة .

٣ - اصدار القرارات يتطلب ان تكون جوانب المشكلة واضحة امامك مع اعطاء نفسك الفرصة لدراسة كل الخيارات .

٤ - نصيحة « فرانكلين روزفلت» تساعدك على اتخاذ القرار الصائب.

الفصل الثاني

ألغام في طريقك ..

الخـــــوف
حب الظـهور
الحقد والحسد
عقـدة النقص .

عندما كنت صغيراً كان لدى عيب فى نطق بعض الحروف ، وكان هذا العيب والذى يعرفه علم النفس « بالتهتهة » سبباً لاحساس قاس بالمرارة والألم كان يجعلنى على الدوام اشعر بأننى أقل من أقرانى فى الدراسة وكنت أجد فى العزلة والانطواء ملاذا وسبيلا ينقذنى من هذا الشعور بالنقص ، واذكر ان هذا الشعور كاد أن يكون سببا فى تأخرى الدراسى بل أنه كان دافعى يوما ما للانتحار ، وأحمد الله أن هذا الاحساس بالنقص تحول إلى قوة دافعة كان لها الأثر الكبير بعد ذلك فى مسار حياتى كلها .

واليوم عندما اتذكر ذلك أرى أنه كان يمكن أن اتخاذل وأركن إلى عجزى وضعفى واترك ما وهبنى الله من قوة وارادة فى مهب الريح ثم ابكى فشلى وفساد حياتى وقد العن الدنيا كلها فى نوبة تمرد وتحسر لا تنتهى ..

إن للفشل أعوانا يعملون بهمة ونشاط لنصرته وتأكيد دوره فهل سألت نفسك – عزيزى القارئ – أى من أعوان الفشل يعمل داخلك ويدفعك بعيدا عن النجاح ؟ .. إن الخوف وحب الظهور والحقد والحسد وعقدة النقص هم خدام مخلصون للفشل وكل منا به بعض من هؤلاء الأعوان .. لكن إلى أى مدى تأثيره ؟ وما هى الكيفية التى يتعامل بها معه ؟ ..

١- الخوف

ذلك الزائر الذى قد يكون فى حياتك نقمة أو نعمة .. فالخوف السوى هو ضرورة لك والا ما استطعت أن تحافظ على حياتك وتتجنب الأخطاء، هب أنك تسير فى الشارع وفجأة ترى سيارة ضخمة متجهة نحوك إنك لن تفكر عندئذ بل ان فرائصك سوف ترتعد وسيرتجف قلبك ثم لن تلبث أن تقفز بعيدا عن مصدر الخطر ، وحينئذ سوف يزول الخوف وتهدأ نفسك .. هذا خوف سوى موجود لدى كل منا تحركه غريزة البقاء وحب الذات .. هذا الخوف من جانب آخر قد يدفعك الى بذل الجهد لكى تبلغ القمة فيما تعمل أو تقوم به، فأنت حريص على ألا تلام أو توجه لك تهمة التقصير أو الإهمال .. هذا ايضاً خوف طبيعى وايجابى وهو مطلوب لرفع اسهم نجاحك. أما الخوف المرضى أو الفوبيا فهو ضرب من ضروب المرض ، هذا الخوف يسلب صاحبه لذة الحياة وبهجة العيش ، وهو البداية لطريق طويل يقف الفشل فى نهايته ..

والخوف المرضى لا يحترم احداً .. فالجميع يمكن أن يكونوا ضحاياه ، فهو لا ينحصر فى طائفة خاصة من الناس وهو يشمل جميع مناحى الحياة .. فالبعض يخاف من ركوب القطار والبعض الآخر يخشى مواجهة الناس وهناك من يخاف الأماكن المرتفعة أو المغلقة أو المظلمة .. وهكذا سلسلة طويلة من المخاوف يمكن أن تهاجم الانسان فى اى وقت وتحت اى ظرف فتحيل حياته الى جحيم لا يطاق وهى فى النهاية تلقى به فى براثن الفشل والاحباط ..

كنت أعرف زوجة فاضلة كانت متزوجة من رجل أعمال ، كانت هذه الزوجة تشكو مما يمكن أن نطلق عليه اعراض الخوف ، فقد كانت تخشى الجماهير وترتعد فرائصها لرؤية غريب ، وكانت تشكو من عقدة نفسية تمنعها من الخروج إلا بصحبة امها بالرغم من أنها قبل إبتلائها بهذا المرض لم تكن

شديدة التعلق بأمها ، وكانت اذا رأت انسانا معصوبا برباط دلالة على ان به جرحا او اصابة غشي عليها، واذا ذكر امامها ان انسانا مصابا فانها يغمى عليها... كانت هذه الزوجة سليمة الجسم ولم يكن بها أى مرض عضوى، لكن ما كان تشكو منه كان حقيقيا وقد كان له تأثيره المدمر على حياتها وحياة زوجها.. إن جميع المخاوف المرضية هى اضطرابات عصبية تعكس حالة من الخوف من شيء لا يوجب الخوف ، والحقيقة عزيزى القارئ ان كل فكرة فى عقلك تحوطها حالة وجدانية تتأثر بها سلباً أو ايجاباً .. لكن كيف يمكن ان تصاب بهذا الخوف ؟..

إنه التعب .. لنفرض – مثلا – انك قضيت يومين كاملين فى عمل مضنٍ، كنت خلاله مجهداً لم تأخذ كفايتك من النوم أو الراحة ، كان العمل يستغرقك تماما ، فأنت بعد هذا المجهود قلق متوتر تنزعج لأقل خطأ وتثور لأتفه سبب .. الآن ما الذى يمكن أن يحدث لك بعد قضاء هذين اليومين على هذا المنوال ؟.. سوف تشعر فى اليوم الثالث بقشعريرة من البرد وسوف تجد أن شهيتك للطعام لم تعد كما كانت وسوف تلاحظ أن حساسيتك قد زادت جدا فاذا دق جرس التليفون قفزت من مكانك واذا خاطبت احدا كلمته فى عنف وشدة وهكذا تتحول الامور الصغيرة الى مثيرات كبيرة تجعلك تثور وتتوعد وتهتاج وكأن القيامة قامت .. فاذا استمرت الأمور تسير على هذا المنوال فسوف تقع فريسة للتعب المزمن ولن تلبث ان تشكو من متاعب هضمية وصحية كثيرة.. يقول الدكتور « ادوار كولز » .. « ان كل من يبلغ هذه الحالة من التعب واستنفاد الطاقة يكون على استعداد للاصابة بتلك العلة النفسية .. الخوف .. فكل هزة أو حادثة فجائية كافية لان يتسبب عنها وسواس أو خوف.. وينمو هذا الوسواس بسرعة فائقة الوصف ، لما هيأ لها الخوف واستنفاد الطاقة من التربة الخصيبة .. ويغلب على هؤلاء المرضى من جراء التعب ان يتسلط

عليهم الخوف من امراض القلب ويقضون سنوات تحت تأثير ذلك الشعور الذى يتأتى عن ضربات القلب السريعة، واعتقادهم اعتقادا راسخا أن سقوطهم صرعى بداء القلب فى أية لحظة أمر لا مفر منه .. واذا ما احسوا بثقل عقب تناول الطعام أو صعوبة فى الهضم كان ذلك كافيا لتسرب عدد لا يحصى من المخاوف حول القناة المعوية الهضمية كالخوف من السرطان أو قرحة المعدة أو حصى الكليتين أو الزائدة الدودية وغيرها من الاشباح التى تبدو فى ضباب الخوف .. وقد يقرأ هؤلاء المرضى مقالا فى صحيفة أو مجلة فيتمكن من أذهانهم ويتسلط على تفكيرهم .. ونظرا الى حالة التعب والاجهاد التى استولت عليهم يبذلون جهدا وجدانيا كبيرا وهنا يدب الخوف فى نفوسهم وكل منبه يمر بخواطرهم يصحبه لون من ألوان الألم فى حين أن هذه المنبهات عند الرجل السليم تمر فلا يحس بها ..» ..

اتراك عزيزى القارئ قد بلغت هذه الدرجة من الخوف، وانك تراه سدا يحول دونك والحياة الهانئة السعيدة والنجاح الذى ترنو اليه؟.. اذا كان هذا هو حالك فلا تيئس وتتصور أن هذا بالنسبة لك نهاية العالم .. فالعلاج سهل وميسور وبيدك كل خيوطه .. اتراك تسأل: وكيف ذلك ؟ .. تخيل ــ مثلاــ انك تخاف ركوب المصعد (الاسانسير)..كيف يمكنك التخلص من هذا الخوف ؟ ..

موضوع خوفك هو المصعد ، وهو فى الوقت نفسه الاداة التى سوف تحتاج اليها للعلاج .. بداية يجب ان تجلس خارج المصعد وتراقب الآخرين يدخلونه ويخرجون منه .. هذا يخلق لديك نوعا من التآلف مع موضوع خوفك .. بعد ذلك تبدأ محاولتك بركوب المصعد لطابق واحد مع إنسان تثق به ويكون ذلك عندما لا يكون المصعد شديد الازدحام ثم تزيد قليلا فتركبه الى ثلاثة ثم اربعة طوابق .. وهكذا فأنت فى كل مرة تمضى فى الشوط الى نقطة ابعد ثم تمضى اكثر من ذلك فتكرر نجاحك المرة بعد الاخرى .. واذا ما شعرت بالقلق يجب

عليك الا تسمح لنفسك بالهرب بل عليك ان تصمد وتثابر ، ولن يتفاقم القلق أو ينفجر فى صورة خوف شديد مادامت جرعتك من الدواء – اى المواجهة – محددة بالكمية المناسبة .. والنتيجة اننا سنمنع القلق من الارتفاع فوق درجة معينة ، اما اذا شعرت بالقلق يتزايد وبدأت تفكر .. « ماذا يحدث لو اصابتنى نوبة هلع ؟..» ورغبت فى الهرب فلا تفعل .. وانما قف مكانك واسترخ ودع الامر ينقضى .. انها لن تزيد عن حد معين ثم ستجدها تتلاشى .. وسوف تجد نفسك واقفا فى المصعد بعد ان ذهب القلق وانقضى وسوف تدهش لانك بدأت تشعر بالراحة ..

ثم تظل قليلا فى المصعد الى ان تحس بالراحة تماما قبل الخروج ثم تكرر هذا الى طوابق أعلى منفردا أى بدون رفيق معك ، وكلما فعلت ذلك زادت ثقتك فى نفسك وكسرت حدة خوفك .. وسوف تجد ان الامر ايسر وأهون مما تظن ، وان زمام خوفك بات فى يدك .. هذا هو ما يحدث أو ما يجب ان يحدث مع اى نوع من أنواع المخاوف المرضية التى يمكن ان تهاجمك .. وقد يزيد من نجاحك أن تعمد الى إثابة نفسك بعد كل درجة من درجات النجاح تصل اليها، وقد تقابلك بعض العقبات أو تصادفك نوبة أو أكثر من المخاوف الشديدة وهذا يعنى أنك قد تجاوزت فجأة حدود المغامرة بأكثر مما يجب .. عموما لابد للمحاولة من ان تؤتى ثمارها ويتحقق النجاح فى نهاية الأمر ..

حتى المخاوف البسيطة يمكن – ايضا – مواجهتها بنفس الطريقة ، ومن المؤكد أنك عزيزى القارئ سوف تتخلص من مخاوفك مهما كانت اذا واجهت المشكلة وسألت نفسك السؤال البسيط : . مما اخاف ؟ .. ثم عمدت الى ايضاح كل شيء عن موضوع خوفك – كتابة – ثم تواجهه كما أوضحنا فى مثالنا السابق .. ولاشك ان العزيمة والارادة التى سوف تتسلح بها لمواجهة الخوف سوف يكتب لها النصر والنجاح فى النهاية حتى ولو كانت مخاوفك

سنوات وسنوات ..

وعلى ذلك يجب ان تكون شجاعا فى مواجهة مخاوفك وان تحتمل المخاطرة وتثبت فى مكانك وتدع اى مشاعر كريهة أو محبطة لعزيمتك من أن تمضى وأن تكون فى الوقت نفسه صابراً ومثابراً قبل أى شئ .. فليس هناك فى واقع الأمر ما يمنعك من التغلب على مخاوفك اذا اردت انت ذلك وأصررت عليه وتحملت لأجل تحقيقه كل شيء ..

٢ - حب الظهور

هناك ايضا حب الظهور وهو منزلق خطير فى طريق نجاحك .. هل تعرف لماذا ؟ .. لأن حب الظهور يضفى عليك ظلالا من السطحية ويجعلك تبدو فى عيون الآخرين مغروراً مختالاً يصعب التعامل معك ، وهذا من شأنه اغلاق أبواب كثيرة فى وجهك وسوف يشجع على التنفير منك وتجنبك .. إن حب الظهور أحد الأعوان المخلصين للفشل .. فما هى مظاهره وكيف يمكنك التغلب عليه ؟.. قد تكون قد عرفت بعضا من هؤلاء الذين يغالون فى مظهرهم حتى يظهروا أمام الناس بما ليس فيهم، انهم يستنزفون عصارة حياتهم بحثا عن الرحيق الذى يتمتع به الآخرون ولكنهم فى النهاية لا يحصدون الا السخرية والندم ..

من هؤلاء تجد الزوجة التى ترهق زوجها بمطالب لا يقوى عليها حتى تبدو مثل فلانة وعلانة، ومن المصابين بحب الظهور الشخص الضحل فى ثقافته وعلمه ولكنه يظهر أمام الناس وكأنه الحكيم صاحب العلم والمعرفة، ومن هؤلاء تجد الفتاة التى تنتمى إلى أسرة فقيرة أو متوسطة – وهذا ليس عيبا – ولكنها تسلك فى تصرفاتها مسلك الفتاة المترفة الثرية وتتفاخر بأسرتها التى تدعى أنهم من الباشوات وأصحاب المراكز الرفيعة ..

هؤلاء وغيرهم تجدهم حولك وتقابلهم كثيرا على طريق الحياة ، إنهم يفنون صحتهم وسعادتهم فى التشبه بغيرهم ، وهم لا يرون من الناس الا المظاهر الكاذبة التى تبدو أمامهم فيتحسرون على أنهم ليسوا مثلهم ولا يلبثون الا أن يبذلوا حياتهم وجهدهم لكى يتشبهوا ولكنهم يخسرون أنفسهم ولا يحصدون الا الضياع والحسرة .. كنت قد قرأت قصة باسم « العقد » كانت بطلة القصة وزوجها من هؤلاء المصابين بحب الظهور والحقيقة أن الزوجة كانت مولعة بهذه الصفة القاتلة ، وكانت الزوجة مدعوة الى حفلة مع زوجها وأرادت أن تبدو بما ليس فيها فاقترضت من إحدى جاراتها عقدا ظنته أنه من الماس الخالص، وفى الحفلة ضاع العقد، فلم يكن أمامها وزوجها الا الهرب من البلدة حتى لا يتعرضا للسجن بسبب ضياع العقد الثمين، وأمضيا من عمرهما خمسة عشر عاما فى عمل متواصل لجمع ثمن العقد الذى ظنا أنه باهظ الثمن وبعد أن أمضيا عمرهما كله عملا وخوفا وابتعاداً عن الناس خوفا من اكتشاف الجريمة عادا إلى بلدتهما وقابلا صاحبة العقد التى نسيت كل شيء عنه ، ولما اخبرتهم بقيمته وبأنه عقد فالصو لا يساوى شيئا ادركت الزوجة بأنها وزوجها قد اضاعا حياتهما بسبب حب الظهور الكاذب ..

لا شك أن الفتاة التى يربيها أهلها على احترام نفسها لا تربط قيمتها بالتنافس على المظاهر دون عناية بالحقائق والواقع ، والتى يربيها أهلها على أن لها قيمة شخصية فى عقلها وخلقها لا تهتم كل ذلك الاهتمام القاتل باللبس والزينة والأثاث والبهارج والحفلات ..

قد يكون حب الظهور مرضا جاء نتيجة شعور عميق بالنقص لكنه قد يكون رغبة متأصلة داخل الانسان ليكون صورة أخرى يتصور أنها تعجب الناس أو تدفعهم إلى احترامه والتعاون معه .. يجب عزيزى القارئ أن تكون طبيعيا فى سلوكك وأن تطرح عن نفسك المظاهر الخادعة وتذكر أن حب الظهور يقصم

الظهور .. دع نفسك على سجيتها على حقيقة فطرتك وأنت تسلك ، إن أشق الأمور واثقلها على النفس أن تكون على خلاف طبعك وطبيعتك .. اذا ضللت عن ذاتك غرقت في التيه والضياع ..

اقترب كثيراً ثم أكثر من ذاتك مما أنت عليه ، سوف تجد أنه أمر ميسور للحفاظ على كيانك .. أنت وحدك الذى يستطيع فى هذا العالم أن يحمى «أنت» .. يحفظ وجودك وكيانك ، واشق الأمور واثقلها أن تكون كما يريد الناس، لا تدعهم يقحموك فى هذا الموضع ، ابحث عن « أنت » .. عن نفسك وعن ذاتك ، من أنت ؟ .. وكن كما أنت ، وعندها سوف تحيا فى بساطة وتطرح عنك احمالا كريهة واثقالا تبدد طاقاتك .. خفف عن كاهلك الأحمال التى طرحها عليك الناس .. وقل .. « ها هو أنا .. كما أنا .. فى فطرتى وعفويتى .. كما خلقنى الله بسيطا .. بكل ما بى من ضعف وقوة .. من حماقة واتزان » ..

٣ ـ الحقد والحسد

اللغم الثالث فى طريق الفشل .. الحسد والحقد .. انهما والغيرة أشبه بساحرة شريرة لها ثلاثة رؤوس ، فأينما وجدت واحدا من الثلاثة وجدت رفيقيه.. ولا يمكن أن يعيش انسان سعيداً اذا كان حسوداً أو حقوداً ، فكلاهما يسمم مجارى الحياة ويقتل بمثابرة وإصرار ساعات كثيرة ضائعة من نهارك وليلك..إن الحسد والحقد يجدان تربة صالحة لنموهما عندما تخلو نفس الانسان من القناعة والرضا بما قسمه الله له ، والطمع والرغبة العمياء للامتلاك تدفع صاحبها الى الحسد والحقد .. يقول « سنيكا » .. « اذا بدا لك كل ما لديك قليلا فاعلم أنك لو امتلكت الدنيا لخلت أن ما لديك قليل » ..

إن الكثيرين يخلطون بين الحسد والمنافسة ، فالاثنان فى زعمهم يشيران إلى استكثار النعمة على الغير وكراهية ذلك .. لكن الحقيقة غير ذلك .. فالحسد

هو رغبة شريرة تتمنى زوال نعمة المحسود ، ولكن الحاسد لا يعمل لكى يصبح فى ثراء أو مركز من يصب عليه جام حسده وهذا ما يحدث من خلال المنافسة.. فالمرء الجاد المتزن عندما يرى زميله أو قرينه قد تقدم عنه بخطوات لا يحسده ويبادله كراهية وحقدا ، لكنه يعمل بجد ويصلح من عيوب نفسه ويتعرف على نقاط ضعفه فيصل كما وصل الآخرون بل ويتقدمهم الصفوف ايضاً ..

كان مما كتبته مجلة « لايف » الامريكية .. « ان ابرز ما يميز الذين يعانون ضغط الدم هو سرعة انفعالهم وامتثالهم للحقد والحسد » .. انه الثمن الذى يدفعه كل من تغلغلت فى طواياه هذه العادة المذمومة ، انه لا يهدر وقته وطاقته فحسب بل إنه يسمم صحته بدماء ملوثة بمختلف العلل الكريهة والأمراض النفسية المدمرة، وقديماً قالوا إن الحسد نار تأكل صاحبها قبل أن تأكل الآخرين..

عزيزى القارئ إن التخلص من الحسد والحقد يسير وسهل ..إنه يكمن فى كلمة واحدة فقط..العمل..اليك هذه الكلمة البسيطة التى جعلها احد المعاهد الشهيرة للامراض العصبية شعاراً له ...تقول الكلمة ..«اذا كنت فقيراً فاعمل وإذا كنت غنياً فاعمل، اذا كنت سعيداً فواظب على العمل، اذا كان الحزن يخيم عليك فاعمل وإذا احسست بالفرحة فاعمل واذا شعرت بخيبة الأمل فاعمل ، واذا تحطمت أحلامك فاعمل . اذا تزعزع إيمانك وفشل عقلك فاعمل..اعمل وكأن حياتك فى خطر، ومهما كانت آلامك فاعمل لان العمل هو أعظم علاج مادى يمكن ان تحصل عليه لشفاء أمراضك ومتاعبك سواء كانت عقلية أو بدنية »

٤ ـ عقدة النقص

وأخيراً جاء حديثنا عن رابع الالغام فى طريق النجاح وواحد من الأعوان

الأوفياء للفشل ...هى عقدة النقص أو ذلك الاحساس الذى يجعلك تتوارى خجلاً عن مواجهة الاخرين أو يجعلك تنطوى على نفسك ناقما على ما جعلتك فيه المقادير من نقص أو قصور..أتراك تسأل..ماهى عقدة النقص وكيف التغلب عليها؟..

يقول عالم النفس و.ج جالبريد..«لايهتم أغلب الناس بالعيوب الجسمانية أو المظهر الخارجى الذى ليس لنا عليه سيطرة ولا يشعرون بالخجل والعار منه..فان كان لشخص ساق مشوهة او عين تالفة او اذا كان لون الشعر لشخص لايتفق مع اللون الغالب او اذا ذهب اللون قبل الاوان فان الآخرين لايهتمون كثيراً فهم يهتمون أكثر من ذلك بروح الشخص وخدماته للمجتمع فالفرد لايقدر لجماله وتنسيق جسمه ولكن بسبب فائدته للمجتمع»

أتراك عزيزى القارئ – تشعر بنقص ما يجعلك متخلفا عن زملائك وأقرانك...حسنا...كلنا لديه نقص ما ..هذه حقيقة، وهى طابع لحياة الانسان، فالنقص هو دافعك للوصول الى صورة مثالية ، وربما كان وراء ذلك كله الأمل الذى بدونه تفقد الحياة معناها وتتجرد من أهم خصائصها... ان علم النفس يرى أن الشعور بالنقص هو استعداد كامن لدى اى انسان ـ أنا وأنت ـ وان هذا الشعور يجد ما يثيره عندما يرتبط بنقص ما مثل التعثر فى الكلام أو ضعف يعترى العضلات أو تشوه أو عيب بالجسم او جراء تخلف فى مادة دراسية.. هنا يبرز الاحساس بالنقص فاذا لمس سخرية الآخرين وتهكمهم فان هذا الاحساس يتحول مع الوقت الى عقدة تسيطر على الذهن وتجعل صاحبها عاجزا عن مجابهة المواقف التى يمكن أن تكشف نقصه وقد يؤدى به هذا فى نهاية الامر الى العزلة والوحدة والبعد عن المجتمع وذلك حتى يتجنب كشف نقصه للناس..

وعندما يصل الشخص الى هذا الحد من تأثير هذا الشعور عليه فان عزيمته

تتزعزع ويتبلبل ذهنه ، وهو ـ غالباً ـ لا يستقر عند غاية أو هدف لأنه ليس على ثقة من قدرته على الوصول إلى هدف يتمناه أو أمل يريد تحقيقه..

والمصاب بالشعور بالنقص يبذل الجهد الكبير لإخفاء ما يشعر به من نقص وقد يكون هذا الإخفاء لا شعورياً .. فقد يتخذ الشعور بالنقص مظهر الشعور بالهوان فلا يجد لذة فى أى شىء سواء فى بيته أو عمله فتبدو له الأمور وقد فقدت طعمها ويتسم سلوك هذا الشخص باللامبالاة وعدم الاكتراث والاستهتار.. ويتخذ هذا الشعور ـ أيضاً ـ صورة من الحساسية المرهفة أو قد يتخذ صورة الهجوم على الآخرين وتحقيرهم أو التهوين من شأن المجتمع والتشكيك فى القيم السائدة به . على أن هناك أنواعاً من الشعور بالنقص أعراضها ليست على درجة من الخطورة ، وإنما هى مجرد جنوح إلى التعويض الذى لاضرر منه ـ كما تقول الدكتورة مارجيرى ويلسون ـ وإننا لنلاحظ أن الرجل القصير القامة يجتهد أن يظهر بمظهر الخيلاء وانتفاخ الأوداج وإذا سمعنا شخصاً يتحدث بلهجة التعالى أو التعاظم مع أنه فى مركز عادى جداً غير مرموق ، فلنعلم على الفور أنه يعانى شعوراً بالنقص من الناحية العلمية أو المكانة أو النسب أو أن ظروفه العائلية ليست طبيعية ، كأن تسيطر عليه زوجته وتذله وتتحكم فى شئونه..

كذلك من يكون جاهلاً بحقائق العلوم ومصطلحاتها . ومع ذلك يقحم فى أحاديثه ألفاظاً ومصطلحات علمية فى غير مواضعها أو فى غير ضرورة أو يتخلل أحاديثه تعبيرات أجنبية لا تمت لمقصود حديثه بصلة ، فهذا الرجل يستشعر فى قرارة نفسه أنه مطعون فى ثقافته ..

ومما لاشك فيه أن المبالغة فى التأنق سواء عند الرجل أو المرأة إنما هو لون من ألوان المبالغة فى حب الظهور ومنفذ من منافذ تعويض الشعور بالنقص ، وأكثر هذه الحالات ذيوعاً عند نساء أثرين بعد فقر ، وممثلات ذاع صيتهن بعد خمول

لأن التأنق بارتداء الثياب الغالية الفاخرة والتزين بالمجوهرات البراقة يبدو لهن تغطية لماضيهن الجاف ..وهناك وسائل خطيرة ، ولا تخلو من غرابة لتعويض النقص يلجأ إليها الأشخاص الذين تتسم تصرفاتهم بالشراسة والتحرش بالناس لتعطيل الأعمال من غير داع أو سبب فيلجأ هؤلاء إلى إظهار أهميتهم بالإيذاء والتنفير لتغطية عدم قدرتهم وعجزهم عن إظهار قوتهم بالتعاون النافع ..

لا شك أنك عزيزى القارئ قد رأيت الكثير من هذه الصور حولك أو لأناس قابلتهم يوماً ، وربما كان بك نقص جسمانى أو اجتماعى وكنت تحاول إخفاءه بواحد من الأعراض التى عددناها .. عموماً ليس المهم أن تشعر بالنقص إنما المهم هو كيفية النظر إلى هذه المشاعر وماذا تعمل تجاهها ؟ .. هل تدفعك إلى الأمام لتبرز وترتفع فى مركزك وقيمتك أو تتوارى وتتقنع وتسمح لها ـ أى مشاعر النقص ـ بأن تضعف شخصيتك فتضعف قواك وتؤثر فى عملك وصحتك ..

لقد قيل إن يونانياً قديماً كان ألثغ اللسان فلم يقف عند هذه العاهة التى منعت أمثاله من أن يخطبوا فى الجماهير ، فأخذ يدرب نفسه على انطلاق لسانه وكان يضع قطعة صغيرة من الحصى تحت لسانه ويتعود على نطق الحروف بمخارج سليمة وقد بذل الجهد حتى تحقق له ما أراد وأصبح من أشهر الخطباء فى اليونان القديمة ، هل عرفت من هو؟ .. إنه «بركليس» أشهر خطيب فى اليونان القديمة ..

ليس «بركليس» وحده هو الذى حول الإحساس بالنقص عنده إلى قوة وعزيمة بل فى التاريخ الكثير من العظماء فعلوا مثله .. « يوليوس قيصر» كان شخصاً ضعيفاً مصاباً بالصرع فلم يوقفه هذا عن أن يكون حاكماً للعالم القديم، كما عانى «بيتهوفن» من الصمم لكنه ارتفع فوق عاهته وأصبح

الموسيقار الأشهر .. وعميد الأدب العربى «طه حسين» لم ينهزم لعدم قدرته على الإبصار بل جاهد حتى أصبح ناطقا رسمياً باسم الأدب والثقافة العربية.. فأين أنت من هؤلاء؟..

إن الإنسان ناقص بطبيعته ، وإن وجود النقص ليس عيباً ولا خزياً ، ما دام مشاعا بين الجميع دون استثناء ، وإنما الخطأ حقاً والعار أن نطمس الواقع ونزيّفه ونتظاهر بغير الحقيقة .. فيدفع بنا ذلك إلى سلسلة متصلة الحلقات من الخداع هى الأساس لكافة الاضطرابات النفسية التى تتتابع .. كما أنه من الحماقة ـ أيضاً ـ أن نتجاهل ذلك الواقع ونفسح له المجال لكى يتضخم ، ولكن السلوك القويم المعقول يقتضى مواجهة موضع النقص بأناة وهدوء وتفكير للوصول إلى أفضل الوسائل لتلافيه أو تحسينه .. فبهذا تتطهر سريرتنا من الشعور بالخزى ونقضى على الحشائش الضارة بدلاً من إفساح المجال لها وتجاهلها حتى تستفحل وتخنق الزهور الجميلة .. فالتعويض الصحيح الواعى عن النقص يجعل القصير قوى الشخصية من غير تعاظم أو انتفاخ يبعث على الضحك أو السخرية..

ولا تتم فكرتنا عن الشعور بالنقص وأوجه مقاومته من غير الإحاطة بغرض من أهم أغراضه الخفية والتى قد تبدو بعيدة عن هذا الشعور ظاهرياً فقط .. ونعنى بذلك .. المقارنة أو التناظر .. فإذا فكرت عزيزى القارئ فيما سبغه الله عليك من نعم الدنيا على أساس المقارنة بينها وبين نصيب غيرك فإن ذلك سوف يقتل فيك الشعور بالسعادة والرضا .. فمن واجب المرء أن يتمتع بالنعم التى بين يديه دون نظر أو تفكير فى أن نصيبه منها أقل بهجة من نصيب هذا أو ذلك .. لقد كان من أجمل ما قرأت حول هذا الموضوع هذه الكلمات البسيطة المعبرة ..

كـــاد الحزن يبددنـــى هبـاء ..

لأن قدمــى افتقدتا حـــذاء ..

إلـى أن صادفت من يومين ..

شخصـــاً بـــــلا قدمين ! .

الخلاصـــة ..

١ ـ الخوف السوى ضرورى لحياتك وهو دافعك للتميز والارتقاء .

٢ ـ التعب والإنهاك العصبى هما السبب الحقيقى للإصابة بالخوف المرضى.

٣ ـ حتى تتخلص من الخوف عليك بمواجهته ومعرفة كل جوانبه ثم تركيز الإرادة والعزيمة والصبر حتى تنجح فى تحقيق ذلك .

٤ ـ حب الظهور خادم مخلص للفشل وهو يعكس حالة من السطحية وضحالة الفكر، والتخلص منه يتطلب منك أن تكون أنت بكل خصائصك لا الشخص الآخر الذى يريده الناس .

٥ ـ الحسد والحقد من الألغام الكبيرة فى طريق نجاحك فهما تبديد للجهد والصحة والمصاب بهما يتجنبه الناس ويوصدون فى وجهه أبواب العمل والنجاح .. والتخلص من الحسد والحقد يسير إذا اتجهت إلى العمل وكنت راضياً قنوعاً بما أعطاك الله من نعم وقدرات ..

٦ ـ الشعور بالنقص هو اللغم الرابع المعوق للشخصية الناجحة ، وهو شعور عام قد يدفع صاحبة للانزواء والوحدة والفشل وقد يكون دافعاً لتعويضه ببذل الجهد والعمل المتواصل للتقدم والارتقاء والسمو .. والاختيار لك وحدك..

الفصل الثالث

نجاحك بين المال والحظ

ربما كنت واحدا من هؤلاء الذين يؤمنون بقدرة الحظ على تغيير حياة الانسان ولكنك – دون شك – مثلك مثل الكثيرين الذين يضعون للمال الأهمية الكبرى فى حياتهم . ولا يستطيع أحد أن يهمل قيمة المال فى الحياة فهو بمثابة مصباح علاء الدين فى قصص ألف ليلة وليلة ، ما أن تمسحه حتى يظهر لك الجنى فيلبى كل ما تطلب .. والحقيقة اننا لن نناقش القيمة الأخلاقية أو الاجتماعية للمال، لكننا سنناقش المال كقيمة مادية يسعى الجميع الى اقتنائه كأحد وسائل النجاح فى الحياة.

المال كلمة سحرية فى حياتى وحياتك وحياة كل الناس ، وليس فى ذلك مغالاة مادية ، فكلنا يعمل من أجل المال ، وكلنا يعرف أنه لايستطيع أن يلبى حاجاته الضرورية دون مال ، وغالبا ما ينظر الناس الى نجاح المرء بالنظر إلى مقدار ما جمعه من مال مع افتراض البديهية البسيطة بأن يكون المال قد جاء وليد عمل شريف وصادق.

لا شك أن المال هو دافع الشخص لابراز أفضل ماعنده ، ان ذاتك تفرض نفسها فى عالم الأعمال وإلا فلن يكون لك حظ من جمع المال .. فالابداع والتميز هما سبيلك إلى إثبات وجودك فى دنيا التجارة والصناعة .. ومن ثم

فالاثراء يتطلب منك صفات يمكن تلخيصها فى أربعة صفات هى .. العزم والتركيز والاقتصاد وضبط النفس .. وهى نفسها الصفات التى تؤهلك لتحقيق النجاح والسعادة فى الحياة. والحقيقة أن قوة المال لا تتبدى فقط من خلال جمعه أو الحصول عليه ولكن الأهم من ذلك القدرة على استخدامه ، فالثروة بدون إعمال العقل والقدرة على استخدامها هى نقمة وليست نعمة ، لانها - أى الثروة - تصبح عندئذ وسيلة لإشباع الاجسام والغرائز وتعميق فراغ العقل وتفاهته. لكن كيف يمكن جمع المال والنجاح فى دنيا الأعمال ؟.. أليس هذا هو السؤال الذى يتبادر على ذهنك الآن ؟ .. يمكننا أن نضع أمامك ثلاث قواعد ذهبية إذا تأملتها جيدا وضعت قدمك على أول الطريق الذى يحقق لك ماتصبو اليه ، ويبقى أمامك أن تكد بعزم وإخلاص لكى تمضى وتقطع الشوط كله .. أما هذه القواعد فهى ..

أولا ...

ان أول مفتاح يفتح باب النجاح فى دنيا الأعمال أن تتوفر لديك الغريزة التجارية .. ان هذا يعنى أن يكون لديك العلم والاحساس بالقيمة الحقيقية لأى مادة ومدى احتياج الناس لها .. وبغير أن تتوفر لك هذه الغريزة فليس هناك حاجة لأن تدخل ميدان الأعمال وتتعب نفسك على غير طائل.

أما اذا كنت تملك هذه الغريزة التجارية حتى ولو كانت فى صورة بدائية فطرية فيمكنك أن تنميها فى بداية عملك التجارى حيث يكون عقلك مرنا قابلا للتكوين واكتساب الخبرة.

ان الغريزة التجارية تتطلب منك أن تكون متميزا وتفعل مالا يفعله غيرك والا فكيف تنجح ، حاول أن تلاحظ الناس حولك وتتعرف على ما يحتاجونه بشدة ثم قدمه لهم فى شكل جديد واسلوب متميز، فالناس تتلهف دائما لكل جديد

وترحب به .. اذا بدأت من حيث انتهى الآخرون فلن تنجح ابدا ، عليك أن تبدأ فى ميدان يحمل بعضا من روحك ونفسك ، وكأنه قد خلق خصيصا لك والأمر ليس صعب كما تظن .. ان الابداع يتطلب منك خطوات هى :

١- خصص وقتا تفكر فيه وحدك فى فكرتك التى تود تنفيذها.

٢- اجعل افكارك حول هذه الفكرة مترابطة تؤدى احداها الى الأخرى.

٣- لا تتخل عن افكارك الجديدة لمجرد رفضها من الآخرين.

٤- تأن فى اخراج فكرتك الجديدة حتى يكتمل نموها.

٥- اطلق فكرتك عندما تصل إلى لحظة البصيرة.

٦- قيم فكرتك بموضوعية واسأل نفسك .. هل هى مناسبة أم ممكنة أم مقبولة فقط .

٧- تذكر أن اعداء الابداع أربعة هم .. الاعتياد والخوف والتسرع والجمود.

انك - عزيزى القارئ - عندما تنطلق فى دنيا الأعمال وانت تعمل على انماء قدرتك على تقدير قيم الأدوات التى سوف تعمل من خلالها، وتعمد من وقت لآخر أن تصحح قراراتك ومعلوماتك تبعا لكل جديد فى ميدان عملك .. لقد قال روبرت شولز .. افضل أن اغير رأيى وانجح على أن اتشبث به وافشل .

ثانيا ...

لكن افترض أنك قد أحرزت بالفعل حاسة تجارية تمكنك من تقدير الأشياء لكنك فى الوقت نفسه لاتعرف شيئا عن ألف باء الاقتصاد، انك عندئذ تهدم نفسك قبل أن تجنى ثمار موهبتك .. لكن ماهو الاقتصاد الذى نقصده ؟ .. انه

فن ادارة اعمالك الاقتصادية.

عليك أن تقوم بعمل دراسة جدوى لمشروعك وأن تفحص حساب ارباحك وخسائرك واذا رأيت أن الحساب يبرر مشروعك فاقدم على تنفيذه.. لا تضع تصورات وهمية لأرباح تتخيل أنك سوف تحققها ، عليك أولا أن تضطلع بالعمل وتعمل وفقا للخطوات التنفيذية التى وضعتها لمشروعك.

واعلم أنه ليس هناك ماهو أفضل من المثابرة على نمط واحد من الأعمال حتى يمكنك السيطرة عليه وتفهم كل الخبرات المحيطة به ، إن المرء الذى تعلم كيف يدير صناعة واحدة حتى تربح يكون قد تغلب على العقبات التى تعترض طريق نجاح مشاريعه.

ثالثا..

لا تقحم نفسك فى مشاريع لا تسمح مواردك أو خبرتك المضى فيها.. فانك عندئذ تكون أشبه بمن يحرث فى البحر أو يبنى قصوراً على الرمال.. يجب أن تفهم نفسك جيدا وتعرف امكانياتك وتقدرها حق قدرها وتمضى على هذا التقدير ويكون بوسعك بعد ذلك أن تطمح فى المزيد.. فالطريق ذات الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة .. ومن الخطأ أن تبدأ بالجرى قبل أن تتعلم المشى وتتقنه.

فى مسرحية رجل الأقدار لبرنارد شو .. يقول أحد الأبطال فى وصفه لأعمال نابليون .. إن قهر البلاد والانتصار عليها اشبه بطى مفرش المائدة، إنه بمجرد عمل الطية الأولى قد أصبح الباقى سهلا ميسورا، انتصر على واحد تنتصر على الجميع ؟.. ان هذه الكلمة نفسها تنطبق عليك – عزيزى القارئ– فى دنيا الأعمال .. فاذا حققت الصفقة الأولى فسوف تجد أن الباب مفتوح أمامك على مصراعيه .. انه بمثابة الاختبار الأول .. وهو امتحان له قيمته النفسية والمادية والتجارية.

لكن ماقلناه من خلال هذه القواعد الذهبية الثلاثة يفترض أن لديك اليسير من المال ولديك رغبة وعزيمة على الولوج فى دنيا المال والأعمال .. لكن ماذا لو لم يكن لديك المال الكافى لبداية مشروع أو عمل تجارى .. اراك تسألنى .. كيف يمكن أن احقق لنفسى كفايتى من المال وأن تتوفر لدى النواة أو التربة الصالحة للتفكير فى عمل تجارى ؟.

بالطبع يمكنك تحسين مركزك المالى من خلال التحكم فى سلوكياتك الاقتصادية.

ونحن نضع أمامك الخطوات التى تيسر لك هذا الأمر.

١- ارفع قيمتك فى المؤسسة أو الشركة التى تعمل فيها .. اكتسب مزيدا من المهارات والقدرات والمعرفة التخصصية .. يجب أن تكون متميزا.

٢- تعلم أن تحافظ على ماحصلت عليه ، انفق أقل مما تربح ، فما أكثر النجوم فى الفنون والرياضة الذين ربحوا الملايين ، ثم اتخذوا سلوكا فى الحياة. لايستطيعون المحافظة عليه عندما تتوقف الدخول الهائلة التى اعتادوها والنتيجة دائما هى التعاسة والانهيار.

٣- اعمل على تنمية ماتكسبه من مال ، بأن تستثمره من جديد.

٤- حافظ على مالديك بالسلوك القويم والابتعاد عن موقف العداء والنزاع.

٥- استمتع به أيضا، فالمال ليس غاية بل وسيلة والثراء احساس بالقناعة والاكتفاء .

٦- مارس العطاء ، فالرضا عن النفس الذى يأتيك منه هو أعلى مستوى من اللذة التى يأتى بها المال.

والآن ماذا عن الحظ ؟ .. يقولون فى الأمثال الشعبية .. قنطار حظ ولا فدان شطارة .. ترى هل هذا المثل يعبر عن الحقيقة ؟ .. هل يمكن أن يكون هذا القول شعار للشاب الذى أراد لنفسه النجاح فى الحياة ؟.

إن الاعتقاد في وجود الحظ هو اعتقاد قديم يعود فى أصله إلى الوثنية الأولى حيث كان القدماء يرمزون للحظ بآلهة يعتبرونها مسئولة عن حظوظ الناس فى الحياة، وربما وجد الإنسان بعد ذلك أن معتقدا كهذا يمكن أن يبرر له فشله في الحياة وتقاعسه عن تحقيق آماله وطموحاته.

ان الإنسان الذى يؤمن بالحظ اشبه مايكون بالمقامر الذى يظن أنه ربما أصبح ثريا من رمية نرد أو إذا وفقه الحظ فى لعبة الروليت.

والحقيقة أن هؤلاء الذين يؤمنون بالحظ لايعرفون ما الذى تعنيه هذه الكلمة، هل يمكن مثلا أن نرفض تماما أن يكون للحظ وجود فى الحياة؟.. وهل يمكن أن ننكر أن الحظ قد لعب بالفعل دورا كبيرا فى حياة البعض؟.

ان ضربات القدر السعيدة موجودة لايمكن انكارها، فقد يجد المرء نفسه فجأة وقد ورث مبلغا كبيرا من قريب لم يكن يعرفه أو قد يجنى أرباحا خيالية من ورقة يانصيب ، لكن كم فردا تلقى له المقادير هذه المفاجآت ؟.. وهل يمكن للشخص الذى أراد أن ينجح ويحقق طموحاته أن يركن لمثل هذه المقادير، لقد قيل الفرصة لاتأتى إلا لمن يستحقها والحظ لا يطرق باباً إلا إذا كان صاحبه يستحق .. ان صور ضعف الهمة والركون إلى انتظار الحظ كثيرة ومتعددة .

فالشاب الذى يصر دائما على رفض العروض الطيبة التى تعرض عليه أو حتى فرص العمل الصغيرة باعتبار أن هذه أو تلك غير جديرة به ، انه ينتظر أن الحظ

سينعم عليه فجأة بمركز مهيأ له ، أو فرصة عظيمة تتلاءم مع ارائه السامية التى يراها فى مقدرته وكفاءته .. ان الناس بعد فترة سوف يضيقون به ويملون من تهيئة الفرص له ، ففى غضون جريه وراء آلهة الحظ وسعيه وراءها أهمل آلهة الفرصة . ولشدما تختلف عن هذه النظرة وجهة النظر المثالية للرجل الذى يعنى– حقيقة – ببلوغ النجاح .. مثل هذا الرجل يمحو من ذهنه فكرة الحظ، ويقبل كل فرصة مهما بدت صغيرة الشأن ، يمكن أن توصله إلى احتمال أمور أكبر، إنه لن ينتظر حتى يفتح له الحظ أبواب الثروة ، انه ينتهز الفرصة ويقبض عليها بكلتا يديه ويسعى بجهوده إلى توسيع ثغراتها وقد يخطىء هنا وهناك ، حين يعوزه صدق التمييز أو سعة التجارب ، ولكنه سيكتسب من هزائمه وقصوره مايجعله فى المستقبل أيقظ جنانا وانهض بأموره، حتى إذا نضج علمه فسيبلغ النجاح لا محالة ، أو على الأقل لن يرى وهو جالس يلج بالشكوى من أن الحظ وحده قد اعترض طريقه ووقف حائلا بينه وبين النجاح.

وتبقى بعد ذلك حجة أشد خبثا فى تأييد مزاج المقامر الذى يؤمن بالحظ، وهى أن بعض الناس يملكون ضربا من الحاسة السادسة فى دائرة المشاريع المالية فيقال إن هؤلاء الرجال يعرفون بالغريزة الفطرية التى لا علاقة لها بالعلم العقلى أى المشاريع سينجح وايها سيفشل ، وهل السوق سيرتفع فى أسعاره أو سوف ينخفض .. انهم أبناء الحظ .

والتشخيص الحقيقى لمثل هذه الحالات جد مختلف عما يقدمه رسل الحظ الذهبى الغامضون ، ان الرجال البارزين الذين يتصلون اتصالا وثيقا بالأمور الكبيرة السياسية أو المالية ، كثيرا مايتصرفون بما يبدو للأنظار أنه مجرد غريزة من ذلك الضرب ، ولكنهم فى الحقيقة قد استوعبوا من خلال دراساتهم الدقيقة المستمرة للحوادث سواء كانت فى الحاضر أو الماضى ، الجم من العلم والدراية إلى حد تستطيع معه عقولهم أن تصل إلى البت فى الأمور بطريقة آلية،

كما يخفق القلب دون أى إثارة من العقل سواء بسواء .

سلهم عن أسباب ما أصدروه من قرار فإذا بهم وقد تلعثموا أو أصبحوا غير واضحين فى اجابتهم .. ان عقلهم الواعى لايستطيع أن يوضح التجارب التى ادخرتها ذاتهم غير الواعية طوال فترة مديدة ، وحين تصدق نبوءتهم يصيح الجميع ياله من حظ .. حسنا ، إذا استمر مثل هذا الحظ طويلا ، فأولى به أن يعزى إلى التمييز.

إن المضارب المحظوظ حقا هو شخصية جد مختلفة ، انه يضرب ضربة بارعة أو ما إلى ذلك ثم يختفى فى غمار نكبة مغرقة ، انه سريع فى فقدان ثروته بقدر ماهو سريع فى اقتنائها، فلا شيء غير التمييز والكد المدعمين بالصحة يمكن أن يضمن النجاح الحقيقى الدائم .. أما غير ذلك فخرافة.

الخلاصة

١- للنجاح فى دنيا المال والأعمال قواعد ذهبية ثلاثة .. أن تملك الغريزة التجارية وأن تتقن فن ادارة أعمالك الاقتصادية وألا تقحم نفسك فى أعمال لا تتفق وقدراتك أو امكانياتك.

٢- قواعد ستة تؤهلك إلى تحسين وضعك المالى اذا لم تكن تملك ثروة وكان عملك بالكاد صغيرا.

٣- الحظ لايصيب الا من يعمل بكد وعزيمة واصرار على النجاح.

٤- تغلب على ايمانك بالحظ بقبول أى عمل يعرض عليك مهما كان صغيرا ثم ابذل جهدك فى الارتفاع بمستواك وقيمتك.

الفصـل الرابـع

كيف تقهـر العـادة ؟

لم يكن التغيير الذى حدث فى حياته كبيرا فحسب بل كان فجائيا أيضا.. هو صديق ورفيق حياة . وكانت أعماله وتجارته تشغل معظم وقته ، لكننا - نحن المقربين منه - كنا نعرف شراهته للتدخين ، لقد بدأت معه هذه العادة وكان شابا مراهقا واستمر يدخن لأكثر من عشرين سنة ، وكان حجم مايدخنه يوميا يدعو حقيقة إلى الرعب والرثاء فى آن واحد.

فجأة تغير صاحبى ، لم يعد يدخن ، لقد حطم هذه العادة والقى بعلبة سجائره إلى غير رجعة ، كان الأمر مثيرا ومحيرا لنا جميعا، فقد كان ادمانه للتدخين شديدا وقويا .. وكانت له عادات خاصة عند تدخين سجائره وكنا نعرف أنه ينتقى سجائره بعناية شديدة.. اذن كيف قهر هذا كله وبضربة واحدة؟..

ليس هناك سر - هكذا قال - فقد حدث أننى صحوت من نومى صباحا وكعادتى بدأت يومى بتدخين سيجارة وكنت لا أزال راقدا على السرير وأخذت اتصفح جريدة الصباح وراعنى خبر قرأته باهتمام شديد.

كان الخبر عبارة عن حوار صحفى اجرته صحيفة أجنبية مع ارنست شاكلتون الذى اكتشف القطب الجنوبى وقام مع رجاله برحلة رهيبة فى طقس

تنخفض فيه درجة الحرارة إلى مادون الصفر بعدة درجات .. قال شاكلتون للصحيفة « ان أعظم شيء تحمله رجاله هو افتقادهم للتدخين ، وكانت معاناتهم كبيرة حتى انهم قاموا بتدخين أوراق الشاى، وعندما عادوا كانوا قد نسوا كل شيء عن التدخين.» ويستطرد صاحبى فيقول .. لقد استحوذ هذا الخبر عليّ بشكل كبير ، وأخذت أفكر فى الأمر بشكل جديد.. فهؤلاء الرجال الاشداء عندما ألحت عليهم الرغبة فى التدخين ولم يتوفر لهم التبغ دخنوا أوراق الشاى .. اذن فهى رغبة للتدخين .. تدخين أى شيء .. وبدأت احلل معنى الرغبة واحصرها فى أضيق نطاق ممكن واحاول فهم كل جزئية فيها. وبداية قررت الا أدخن حتى أجد عندى رغبة شديدة للتدخين ، وعندما اشعر بهذه الرغبة فاننى سأصب جام اهتمامى إلى تحليل هذه الرغبة .. والغريب فى الأمر أن هذه الرغبة لم تأتنى ابدا ، فقد مر اليوم فى اعمالى الروتينية دون أن أجد أى رغبة فى التدخين ، ولأول مرة منذ أكثر من عشرين سنة يمر يوم كامل دون أن أدخن فيه . لقد حصرت الأمر كله فى الرغبة ، والرغبة الملحة فى التدخين هى مسألة عقلية محضة ، فالمرء يتصور مايمكن أن يسببه له التدخين من لذة ويتصور – واهما – أنه لن يستطيع ممارسة حياته بدون تدخين، وهذا كله مجرد هراء .

لقد حولت عادة التدخين عندى إلى رغبة وكنت أحاول تصيد هذه الرغبة حين تباغتنى ولعدة أيام بعد توقفى عن التدخين كنت اترقب هذه الرغبة كما لو كنت اترقب عدوا يحاول أن يهاجمنى فجأة .. لقد أعددت نفسى لمواجهة هذه العادة بدلا من أن أهرب منها، والغريب أننى لم أجد شيئا أواجهه ، عندما هيأت عقلى إلى حصر هذه الرغبة وتحليلها.. اختفت العادة ويمضى صاحبى فى وصف تجربته فيقول .. إن تحولى عن عادة التدخين لم يكن بفعل قوة الارادة ، لقد احجمت عن التدخين بعد أن تأكدت حقا مما

تتكون هذه الرغبة وتأكدت أيضا أنه من الغباء أن أعود إلى التدخين مرة أخرى.وعندما اتجهت باهتمامى إلى استقصاء طبيعة رغبة التدخين ، كان لابد أن أركز على مميزات التدخين ، وأقرر الأمر على ضوء هذه الصفات ، أما التكاليف وضرر التدخين على الصحة فقد استبعدته ، اننى لم أتحول قيد أنملة عن النقطة التى أريد أن أبحثها.. وهى .. م تتكون هذه الرغبة ؟.

ومضيت ببحثى وراء هذه الرغبة .. كنت أريد أن أعرف حقيقة هذه الرغبة المسيطرة .. وماذا تشبه ، ولم أكن أهتم بهذه المسائل السطحية مثل تكاليف التدخين وما يعزى اليه صحيا أو مضاره أو عدم ضرره من الناحية الفسيولوجية.

وقد تبدو هذه مسائل ذات أهمية .. ولكنها فى تلك اللحظة لم تكن تهمنى فى شيء .. كنت أريد أن أواجه هذه الرغبة وجها لوجه ، لأرى مما تتكون .. كنت أريد أن أحددها بعيدا عن الاعتبارات الصحية أو القيمة المادية ، كنت أريد أن أجردها من كل شيء .. حقيقة عادية أواجهها فى بحثى هذا .. ولم أكن أريد لأى شئ آخر أن يتدخل فى هذا التيار العقلى فيطغى على اهتمامى.

وعندما فعلت ذلك لم يبق شيء، فلم يكن هناك شيء اراه .. أو استشعره .. أو أبحثه .. لم تكن هناك رغبة .

ان التخلص من العادة غير المرغوب فيها هو اتجاه عقلى لابد أن يكون نابعا من داخل الشخص وباقتناعه الكامل .. يقول سبحانه وتعالى : ﴿ إن الله لا يغير مابقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم ﴾.. والحقيقة أن شخصيتنا ماهى الا مجموعة من العادات ، بعض هذه العادات طيب والبعض الآخر على الضد تماما، لذلك لو استطعنا أن نتخلص من العادات السيئة ونحتفظ بالعادات الطيبة فسوف نحقق نتائج عظيمة على طريق النجاح.

اننا نخشى من تغيير عادة غير مرغوب فيها أو مقاومتها لاننا نخاف من

عجزنا عن الاستمرار فى مقاومة هذه العادة ، وبمعنى آخر نخشى فشلنا فى التخلص منها. اننا عندئذ اشبه بالقائد الذى يخسر معركته قبل أن تنطلق رصاصة واحدة.

لابد أن تعلم – عزيزى القارئ – أن الخطوة الأولى لمقاومة عاداتك السيئة أو تلك التى لاترغبها أن تتعرف على جوانب رغبتك التى قد تدفعك إلى هذه العادة .. وأن تهتم بتركيز كل ذاتك فى معرفة هذه الرغبة وتحللها لمعرفة قيمتها لك أو لنجاحك أو لشخصيتك ، بعد ذلك عليك أن تبدأ بالعمل وأن تبدأ الخطوة الأولى فى طريق تخلصك من العادة .. وعليك أن تعلم .. إن كل الناس يعرفون مايفعلون ولكن قلة منهم يفعلون مايعرفون ، .. فهل تراك عزيزى القارئ قد تعرفت على كل شىء عن العادة التى تريد قهرها قبل محاولتك التخلص منها إن عليك أن تتساءل قبل أن تبدأ سؤالين هامين :

١– ما الذى تعنيه لى هذه العادة من قيمة ؟

٢– ما الذى يجب عمله لكى اتخلص من هذه العادة؟

الإنسان الناجح لايرى أن العادة السيئة أو غير المرغوب فيها اصبحت جزءا من شخصيته ، انه لايقول هذا هو قدرى وسوف أمضى حياتى على هذا الوضع ، بل انه يرى أن العادة شىء لصيق بشخصيته يمكنه التخلص منه وقهره إذا ما أراد ذلك ، فالعادة المكروهة شىء لايشمل شخصيته وكيانه .. فإذا كان يرى أن لديه عادة الشراهة فى تناول الطعام مما يزيد وزنه فإن الأمر عنده لايزيد عن كونه تحديا يتحتم عليه مواجهته وقهره.

إن الفيلسوف الالمانى شوبنهاور يضع أيدينا على ثلاث قواعد للتخلص من العادة غير المرغوب فيها.. هذه القواعد هى :

١– السخرية والتهكم من العادة وترسيخ ذلك فى الذهن.

٢- الاعتراض على العادة مع ادراك انعدام قيمتها أو تأثيرها السلبى على مسيرة النجاح وتحقيق الطموح فى الحياة.

٣- الايمان بأن التغلب عليها قد صار حقيقة وأن هذا أصبح بديهيا .

ان هذه الخطوات الثلاثة إذا مرت بالذهن واستحوزت كل منها قدرا معقولا من العاطفة المتدفقة ثم عملت - عزيزى القارئ - على تقوية عادات مضادة وتعزيز ذلك باستمرار فإن العادة الايجابية سوف تحل محل العادة السلبية تلقائيا ومع مرور الوقت.

أخيرا عزيزى القارئ لابد أن تكون حازما مقتنعا تمام الاقتناع بما تريد، لأن الفهم غير الكامل مثله مثل عدم الفهم على الاطلاق .. ثم عليك أن تتأكد من أن التغيير ليس رحلة لذيذة بل انه ينطوى على ألم وتحدٍ كبير .. يقول المتنبى :

ان لنا نفوسا كباراً تعبت فى مرادها الأجسام

وليس أصعب من الأيام الأولى عند محاولتك التغيير أو قهر العادة فإذا تجاوزتها فقد مضيت من الطريق نحو النجاح نصفه ، وكل يوم يمر وقد مضى بدون هذه العادة هو شهادة لك على قوتك وصدق بصيرتك ورجاحة عقلك .. يقول تشارلز سرجيون .. «كثير من الناس يدينون بالنجاح العظيم الذى حققوه للمشكلات الصعبة التى واجهوها ».

أما هربرت بوير فقد انتهى من تجاربه إلى أن بعض الناس ينجحون لا لشىء الا لأنهم يدفعون راضين ثمن النجاح ، وثمن النجاح هو الاستعانة بالشجاعة كلها على تركيز الذهن والجهود فى المشكلة (العادة) التى يواجهونها ويريدون التخلص منها.. ثم إلى العزم الأكيد على تنفيذ مايرونه من خطط ، لا إلى مدى ماساعدتهم الظروف ولكن رغم كل الظروف .. انه - حقا - لأمر

شاق، ولكن كل عمل عظيم لايخلو من مشقة.

الخلاصـــة

١- قهر العادة طريق طويل يتطلب منك بداية أن تعرف كل شيء عن هذه العادة بعد أن تحصرها وتجردها وتعاملها كعدو لابد من مواجهته.

٢- عليك أن تسأل نفسك عن قيمة هذه العادة لنجاحك ولشخصيتك ثم عما يجب عمله للتخلص من هذه العادة .

٣- ينطوى التخلص من العادة على ألم وتحد ، والأيام الأولى هى الأصعب، وكلما كنت مقتنعا بما أنت مقدم عليه سهل عليك طرح هذه العادة عنك.

٤- يقول اميل كويه .. إذا ملكتك عادة تود لو تتخلص منها ، فلا تلق بها من النافذة ، بل اهبط معها السلم درجة درجة .

الفصل الخامس

دليلك للنجاح فى الامتحانات

ليس الامتحان مجرد اختبار تحرص على اجتيازه بنجاح لكنه فى حقيقة الأمر انعكاس لشخصيتك وأسلوبك فى الحياة، انه اختبار لصفاتك والطريقة التى تتناول بها المشاكل التى تواجهك.

وفى جزء سابق قلنا إن النجاح اعتياد أو تعود والانسان الذى يظهر على الدوام بمظهر الشخص الناجح ينجح ، لذلك عليك عزيزى القارئ أن تنمى داخلك الاعتقاد الإيجابى بقدرتك على الاتقان والنجاح ، فتتعود على الكلام بثقة وتتذكر نجاحاتك السابقة وتبتعد عن الأفكار التى تثبط من عزيمتك أو تزرع داخلك بذور الفشل.

وفى كتابه الدراسة اللازمة للنجاح ، يحدد الأستاذ كورتنى الأسباب التى تؤدى إلى فشل الطلاب فى الامتحانات فيقول .. فى مقدمة هذه الأسباب عدم التحضير المسبق الكافى وعدم قراءة السؤال بامعان وانتباه كافيين وافتقار الطالب إلى القدرة على التعبير ، وهذه العوامل كلها يمكن للطالب أن يسيطر عليها ، رغم أن الطلاب فى العادة يعزون فشلهم إلى عوامل أخرى مثل اضطراب الأعصاب وصعوبة الأسئلة وفقر التعليم وإلى غيرها من العوامل التى تخرج عن الدائرة التى يستطيعون السيطرة عليها..

ان الدراسة التى تضمن لك النجاح هى الدراسة المنظمة تنظيما صحيحا والتى تبدأها من أول يوم فى السنة وأن توزعها على طول الفترة التى تكون أمامك إلى وقت الامتحان ، لأن محاولة الانكباب على الدراسة قبل الامتحانات لاقيمة جدية لها وهى فى العادة تكشف عن نفسها أمام الممتحن بسهولة ، لأن اجاباتك عن الأسئلة وإن بدت صحيحة لكنها تنبئ بأن فهمك للموضوع ظل سطحيا.

إن عليك أن تنجز كل ماهو مطلوب منك ، لذلك خصص له الوقت الكافى كل أسبوع وتأكد من انجازك له ، لكى تكون مستعدا للامتحان فى موعده متحررا من أى شعور بالخوف ، مادمت قد انجزت كل ما عليك فى الوقت المحدد، وعندها يصبح ذهنك مستعدا لاعطاء كل انتباهه لعمل الأسبوع الجديد. جرب أن تدرس فى ساعة محددة كل يوم ، وفى نفس المكان ونفس الساعات لأن هذه المواظبة ستصبح عندك عادة وستجعل من دراستك عملا روتينيا مألوفا لايضايقك.

والآن عزيزى القارئ نضع أمامك عشر نصائح للنجاح فى الامتحانات .. وهذه النصائح هى خلاصة جهد العديد من الدارسين والباحثين فى مجال التربية وعلم النفس ، وتأكد من أنك إذا اتبعتها ستحقق النجاح والتفوق .

الوصايا العشر للنجاح والتفوق

١- عليك أن تحدد مقدما مايجب أن تنجزه فى كل مرة تجلس فيها للمذاكرة.. كأن تقول مثلا إنك سوف تذاكر فصلين من هذا الكتاب، وإنك ستكتب صفحة عن موضوع معين ، وإنك لن تكتفى بذلك بل وستعد ملخصاً بما فهمت للموضوع الذى تذاكره، المهم ألا تتوقف عن العمل حتى تنجز ماعزمت على انجازه مهما استغرق هذا من وقت.

واجعل الأفضلية دائما لدراستك وساعات مذاكرتك ، ولا تسمح لأى شيء بمقاطعتك أو الحيلولة دونك وما تفعل.

٢- يجب أن تنمى موهبة التركيز عندك ، وهذا لن يحدث إلا إذا احببت ما تدرس وأن تشعر شعورا عميقا بأنك مهتم به، فلا تركيز بدون اهتمام وحب ، وثق بأن ما تدرسه من مواد يضيف لك معلومات وثقافة جديدة قبل أن يكون وسيلة للحصول على شهادة أو للنجاح فى الامتحان.

ان اهتمامك بما تدرس لن يتشكل الا ببناء المثابرة فى نفسك لبنة لبنة .. ونحن فى العادة كلما ازددنا معرفة بالموضوع الذى ندرس ازداد حبنا له وولعنا به ، ولذلك ثابر على اغتراف المزيد من المعرفة وتعمق فيما تتعلم.

٣- قد يكون من المفيد أن تحدد جدولا من بداية العام تخصص فيه وقتا محددا لمذاكرة مادتين - على الأقل - فى اليوم ومن الخطأ تخصيص اليوم كله لمذاكرة مادة واحدة فهذا ماسوف يثير فيك الشعور بالسأم والضيق ، وفى كل مادة يفضل حصر عدد الأبواب ثم تقسيم هذه الأبواب على أيام المذاكرة.

٤- اعلم أنه من نتائج تنمية قدرتك على التركيز ظهور تحسن كبير فى ذاكرتك ، وهو أمر حيوى للنجاح فى الامتحان لأن اعطاء الاجابات الممتازة مرهون عادة بايراد الوقائع الصحيحة.

وما من شيء يؤثر فى الذاكرة مثل الانتظام وعادات الدراسة والتركيز على النقاط المهمة ، واعلم أنك كلما ازددت معرفة بالموضوع الذى تدرس سهل عليك تعلم الجديد منه وحفظ المزيد من وقائعه.

وفى كتابه كيف تنمى ذاكرة فائقة القوة يقول هارى لورين .. ان الغالبية العظمى من الناس يتذكرون بسهولة مايرونه أكثر مما يسمعونه،

لذلك يجب أن يهتم من يريد تنمية ذاكرة قوية بثلاثة عناصر.. الانتباه والتركيز ، الأمر الثانى أن يكون لديه ذاكرة بصرية .. ثالث هذه العناصر أن يكون صلات عقلية خاصة من خلال ربط أجزاء الموضوع ببعضها البعض .

٥- من بين الأسباب الرئيسية التى تجعلنا نفشل فى حفظ ماندرس عدم انتباهنا إلى النص أثناء مذاكرتنا له ، وهذا مايجعل المادة التى نقرؤها لا تحدث التأثير اللازم فى عقولنا.

ولكى نتغلب على مثل هذه الصعوبة يجدر بنا أن نمسك بيدنا قلم رصاص نؤشر به على الجمل المهمة ، أو نستخدمه لكتابة النقاط الرئيسية على هامش الصفحة. وهناك طريقة أخرى هى تلخيص كل مقطع نقرؤه بعد الفراغ منه تلخيصا موجزا.. ان هذه الطريقة فى المذاكرة قد تستغرق وقتا طويلا ، لكنه من الأفضل أن نقرأ قليلا وأن نتمكن من حفظ ماقرأنا بدلا من أن نقرأ كثيرا ولا نلم به الا الماما سطحيا.

٦- يجب أن تقلع عن عادة اضاعة وقتك بقراءة كل سطر مرتين ، واعلم أن أخذ النقاط الرئيسية فن قائم بذاته ، واذكر أن رؤوس الأقلام التى تدونها لها مهمة رئيسية هى مساعدة ذاكرتك ، ولهذا تجنب تدوين المزيد من التفاصيل واكتف بما يعين ذاكرتك على استرجاع ما اختزنته.

إن الرجوع إلى رؤوس الأقلام أمر حيوى حيث يعينك كثيرا وأنت تستعد للامتحان لأن عليك فى هذه الأيام العصيبة أن تعتمد على ذاكرتك ، ورؤوس الأقلام سوف يكون من شأنها عندئذ انعاش ذاكرتك.

٧- ان الطريقة المثلى التى ننصح باتباعها قبل الامتحان هى أن تعيد كتابة كل رؤوس الاقلام التى كنت قد دونتها مستعينا بذاكرتك ، ثم

تعمد الى مقارنتها بملخصاتك الأصلية وعندها تستطيع أن تعرف بدقة نقاط ضعفك ويكون أمامك وقت كاف لتقويتها .

ان طريقة المراجعة هذه تخلصك من توتر الأعصاب الذى يشعر به البعض قبل الامتحان ، على كل حال ، لابد من القول إن شيئا من توتر الأعصاب عند مواجهة الامتحان ليس بالشيء السيىء ، لأن دخول قاعة الامتحان يجب أن يتوافق مع شعور الطالب بالتنبه ، وأن يكون تنبهه هذا فى قمته ، وذلك لكى يعطى الفكر أفضل ماعنده ولتأتى الاجابات على أفضل وجه من الدقة.

٨- داخل الامتحان يجب أن تقرأ ورقة الأسئلة - كلها - بكل مافيها وبانتباه، ثم ابدأ بالإجابة عن السؤال المتأكد من قدرتك على الاجابة عنه ، لأن هذا يجعلك فى حالة نفسية مريحة وأنت تجيب عن الأسئلة الأخرى ، لشعورك بانك مستند إلى قاعدة أساسية متينة، قاعدة اعطائك جواباً كاملا عن سؤال أساسى على الأقل. وعندما تجيب عن السؤال المطروح عليك التأكد من أن اجابتك مطابقة للسؤال..

٩- يجب أن تعود نفسك قبل الامتحان بوقت كاف على الظروف التى سوف تواجهها فى الامتحان ، بأن تتدرب على نماذج الامتحانات وتضع نفسك - بالكامل - كما لو كنت فى امتحان حقيقى ، وعندها تجد نفسك وقد تمرنت على اعطاء الاجابات الصحيحة، وهذا مما يقلل من التوتر الناتج عن ترقبك للامتحان.

١٠- اخيرا.. لاحظ الاتى وتفهمه جيدا:

* تجنب مناقشة زملائك يوم الامتحان فيما سيأتى وما لا سيأتى ..

* بعد قراءة الأسئلة كلها علم بالقلم الرصاص على الورقة بما يحدد خطة

الاجابة التى ستشرع فى تنفيذها واضعا ماتتذكره من عناصر مختصرة بجوار كل سؤال.

* ركز على عامل الزمن وقسم وقتك فى حرص على كل سؤال حسب أهميته ودرجاته.

* حاول أن تجيب عن كل سؤال بما يجب عليك أن تقوله دون اسهاب أو تطويل واحرص أن تكون لغتك سهلة وواضحة وأن تكون ورقة الاجابة منسقة ومنظمة.

* بعد أن تفرغ من الاجابة عن أسئلة الامتحان ، تمهل ولا تجر من قاعة الامتحان بل اهدأ وراجع ما كتبت فربما كانت هناك اضافة لابد منها أو مايجب حذفه قبل أن تسلم ورقة الاجابة إلى الممتحن.

* بعد أن تخرج من قاعة الامتحان لاتدع نفسك فريسة للأوهام ، بأنه كان يجب أن تكتب كذا ولا تكتب كذا .. لقد فعلت كل مابوسعك وعليك أن تتقبل الأمر الآن وبصورته التى حدثت .

الخلاصة

١- النجاح فى الامتحان ماهو إلا نجاح لأسلوبك فى الحياة ودليل على تكامل شخصيتك واتزانها.

٢- يرجع الفشل الى عناصر بإمكانك السيطرة عليها، وللنجاح عشر وصايا تؤهلك ليس للنجاح فحسب بل والتفوق أيضا.

٣- مايجب ومالايجب أن تفعله ليلة الامتحان وداخل قاعة الامتحان يحقق لك أكثر من نصف النجاح.

الباب الثالث

هل لك أن تولد من جديد ؟

الفصل الأول

سبيلك إلى الحياة السعيدة

هل جربت عزيزى القارئ أن ترسم على وجهك ابتسامة عريضة - حتى وانت مهموم . ثم ترجع كتفيك إلى الوراء وتملأ رئتيك بالهواء ثم تأخذ فى غناء مقطع من أغنية محببة إلى نفسك أو حتى تصفر بفمك إذا كنت لا تعرف الغناء .. لاشك أنك إذا جربت ذلك فسوف تعرف المعنى الحقيقى لما قاله عالم النفس الأمريكى .. وليم جيمس .. الطريق إلى السعادة هو أن تبدو دائماً فى كلامك وحركاتك كأنك سعيد..

السعادة .. اين هى !.. هذه الساحرة التى تلمس قلوب المعذبين فتزيل عنهم همومهم وآلامهم .. انها ضالة الإنسان المنشودة منذ وجوده على الأرض ، وكل يراها على هواه .. فالبعض يرى السعادة فى تحقيق مركز مرموق أو امتلاك سيارة أو فى الاقتران بزوجة جميلة .. بينما يرى البعض الآخر السعادة فى حياة الزهد والعزلة والابتعاد عن الحياة العابثة وفى ذلك يقول الامام على ..

يادنيا غرى غيـرى   إن زادك لحقيـــر

اين السعادة فى كل ذلك ؟.. هذا هو السؤال الذى يجول بخاطرك ويردده كل واحد منا ويكاد يمضى حياته كلها دون أن يظفر بإجابة شافية ، بل الاهم من ذلك دون أن يتذوق طعم السعادة الحقيقية.

قد نقول إن السعادة الحقة هى فى كلمة واحدة .. سكينة النفس .. لو قلنا هذا ومضينا فقد عبرنا بالفعل عن المعنى الحقيقى للسعادة .. يقول الدكتور ليبمان .. سكينة النفس هى الهبة الالهية التى يعطيها الله لأصفيائه من عباده لكن حتى لو قلنا هذا فقد تتساءل عزيزى القارئ عن سكينة النفس .. كيف يصل الانسان الى هذه الدرجة من هدوء النفس.. النفس الراضية المرضية المطمئنة فى غير سخط .. القانعة فى غير طمع ؟.. كيف السبيل ؟..

أنت لايمكنك أن تكون سعيدا ، لأن عندك ماعندك ولكن لأنك تحب ماعندك ، وقد يكون ماعندك قليلا ولكنك مع ذلك قانع راض تحمد الله على ما اعطاك ، فالفقر الحقيقى أو الشقاء ليس فى أن تمتلك القليل بل هو فى أن تشتهى الكثير .. السعادة الحقيقية ليست فى امتلاك الأشياء أو فى اكتناز المال.. هل ترى ما أقول غريبا ؟.. حسنا.

إن طبيعة الانسان تجعله فى أحيان كثيرة يقف عند المظاهر ويقيس السعادة بمقدار مايراه بادياً أمام ناظريه ، رغم ماقد ينطوى عليه هذا من وهم وخداع.. فقد يخيل للانسان أنه سيكون سعيدا إذا انتقل من حال الفقر إلى حال الغنى أو إذا خيل اليه انه قد ربح فى قمار الحياة المادية سواء كان ذلك فى صورة ورقة يانصيب ربحها أو فى امتحان نجح فيه أو فى شيء امتلكه أو فى شهادة حصل عليها أو حتى محبوب طالما تمناه، غير أنه سرعان مايرى بطلان ماكان يسعى وراءه ، سواء كان ذلك بعد وقت قصير أو بعد زمان طويل.

إذ يرى الانسان نفسه حبيسا بين نفسه وبين موضوع رغبته كما أن ماكان ينبغى الحصول عليه يفقد سحره منذ اللحظة التى يصبح فيها فى حوزته ، والانسان الذى يحسب انه يحصل على السعادة على هذا النحو انما يجرى فى الواقع وراء سراب خادع ، إذ يظل دائما متعطشا للسعادة متلهفا عليها، ذلك

أنه لايدرك أن السعادة لايمكن الحصول عليها بهذه الوسائل السطحية ، فالسعادة المادية نفسها تتوقف على الأمور الروحية إذ هذه هى سنة الله ، ولكن فى الواقع لايوجد مايسمى بالسعادة المادية إذ أن مانسميه هكذا ماهو الا مجرد تمتع مادى.

لقد أقبلت الحياة بكل مافيها من مال وجمال وشهرة ومجد للممثلة الأمريكية مارلين مونرو لكنها مع ذلك انتحرت ، ونفس الحياة أخذت من هيلين كيلر كل شىء .. النطق والسمع والبصر والشباب ، لكنها مع ذلك بلغت شأوا عظيما فى عالم الفلسفة والعلوم وأصبحت محط انظار المحافل العلمية والأدبية فى جميع انحاء الأرض.

اننى لا أطلب منك عزيزى القارئ أن تهمل قيمة المال فى حياتك وتركن إلى حياة الزهد والتقشف بل اريد منك أن تعرف أن قيمة المال تكمن فى المشاركة الايجابية بينك وبين الآخرين وفى تبادل الخيرات بينك وبين الناس والا فانك تصبح كهؤلاء الانانيين الذين يقضمون شمالا ويمينا دون أن يعطوا شيئا لقاء مايأخذون ، اذ يظنون أن مايأخذونه هو حق واجب الأداء لهم.

لأن الانسان إذا رغب فى تكديس خيرات الله فحسب ، اختلت حياته إذ يصبح من تلقاء نفسه خارج النظام الالهى الذى يقضى بأن تتعاون كافة الكائنات والأحياء على تبادل النفع بينها ويصير كالماء الآسن الراكد فى بركة قذرة فسدت رائحتها بينما مياه الأنهار الجارية تطرد الشوائب ، فهى دوما صافية يروق لونها ولذا لاتنبعث منها أية رائحة.

إن الله لايريدنا أن نكون فقراء اذ هو مصدر الخيرات ، بل يريدنا أن نكون سعداء هانئين ، وليس الله تعالى مسئولا عما فى حياتنا من بؤس ناتج من انانيتنا ومن تشبثنا بسلك السبل المعوجة ، لأن الانسان لايمكن أن يهرب من

قانون التعادل ، وإذا زرع حسكا وشوكا فلا يمكن أن يجنى منه الورد.

يقول رسولنا الكريم « من أصبح وهو ساخط على الدنيا فكأنما أصبح يحارب الله تعالى» .. إن السخط على الدنيا من أعراض زهق النفس ، وهو مرض يشكو منه كثير من الناس من جراء اندفاعهم المجنون فى سبيل جمع الثروة أو تربية الأولاد وما نحسبه سعادة من كثرة المال والبنين قد يكون مدعاة لزهق النفس .. يقول تعالى .. ﴿ فلا تعجبك أموالهم ولا أولادهم ، إنما يريد الله ليعذبهم بها فى الحياة الدنيا وتزهق أنفسهم وهم كافرون ﴾...

إن الله لايريد منك أن تكون ساخطا بل راضيا تعمل مافيه صالحك وصالح المجتمع، وهنا سوف تجد احساسا عميقا بالسعادة يتغلغل داخلك .. يقول سبحانه وتعالى ﴿ من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ، ولنجزينهم أجرهم بأحسن ماكانوا يعملون ﴾ .

والسعادة من نصيب الصابرين الذين لاينالهم يأس من الله فهم يتوقعون الخير دائما ولديهم ايمان قوى بأن خلف الغيوم التى تتلبد بها السماء شمسا تشرق بالدفء والحب والسلام .. يخاطب الشاعر إيليا أبو ماضى هؤلاء الذين لايرون من الحياة الا التجهم والحزن ويدعوهم إلى التمتع بكل مايحقق لهم البهجة والابتسام .. يقول إيليا أبو ماضى ..

قال السماء كئيبة وتجهما قلت ابتسم يكفى التجهم فى السما

قال الليالى جرعتنى علقما قلت ابتسم ولئن جرعت العلقما

اتراك تغنم بالتبرم درهما أم انت تخسر بالبشاشة مغنما

ياصاح لا خطر على شفتيك ان تتثلما والوجه أن يتحطما

فاضحك فان الشهب تضحك والدجى متلاطم وكذا نحب الانجما

قـــال البشـاشــة ليس تسعـــــــد   كائنا يأتى الى الدنيا ويذهـب مرغـما
قلـــت ابتـســم مــادام بينـــــك   والردى شبر فانك بعد لن تتبسـما

لقد كان الشاعر الصوفى يتألم بكل صنوف العذاب ومع ذلك كان راضيا سعيدا يعرف أن مايعانيه ليس الا امتحان من الخالق وأنه بعد هذا العسر يسر وفرج كبير .. يقول هذا الصوفى وقد اشتدت آلامه..

ليس لى فى سواك حظ ٠٠ كيفما شئت فاختبرنى

وقد يكون الاستسلام للقضاء والصبر على ماتكرهه النفس من مصائب رحمة وسعادة ورضوان من الله يرى الانسان نتيجتها ان عاجلا أو آجلا .. استمع إلى قوله تعالى ﴿ وبشر الصابرين . الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون. أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون﴾.

وحتى إذا لم تصبر اتراك تمنع القدر ، لكنك عندئذ تفقد اجر الصابرين المحتسبين .. ويصيبك مما انت فيه هم وألم قد يترك آثاره الوبيلة على صحتك ونفسيتك .. تقول الحكمة (اصبر محتسبا مأجوراً ، والا صبرت مضطرا مأزورا) ثم ان المصائب التى تحيق بنا قد يكمن فى طواياها نعيم مستتر، وعسى أن نكره شيئا وفيه الخير الكثير ، لذلك عزيزى القارئ تعود انه مالا تستطيع دفعه عنك، عليك أن تتقبله راضيا وروض نفسك عليه وسترى أن القضاء يمهد لك نجاحا لم يكن فى حسبانك .. وفى الوقت ذاته .. سترى نفسك فى بحبوحة من الطمأنينة لا يزعزعها القلق والضجر .. لأنها سكنت الى بارئها الذى ابتلاها بما تكره لخير اراده هو.

يقول الشابى فى أبيات شعرية جميلة ..

خذ الحياة كما جاءتك مبتسما ‥ في كفها الغار أو فى كفها العدم

وارقص على الورد والاشواك متئدا ‥ غنت لك الطير أو غنت لك الرجم

واعمل كما تأمر الدنيا على مضض ‥ والجم شعورك فيها ، انها صنم

انك لن تشعر بالسعادة الحقة الا إذا غذيت نفسك بالتفاؤل والأمل .. وسوف يكون لنا وقفة طويلة مع التفاؤل فى فصل مستقل.. لكن قد نتساءل عزيزى القارئ .. كيف يمكنني أن أكون متفائلا وحولى من احوال الدنيا مالا يدعو إلى ذلك؟. حقا ، انّ الحياة بها الكثير مما لايرضينا أو يدعو الى ابتهاجنا بل قد نراه على العكس يدفع الى الملل واليأس ، بل هل ترانا قد اكتملت نظرتنا حتى نعرف مايخبئه القدر خلف هذه المظاهر التى لاترضينا.. لماذا لانكشف الخير فيما نراه.. بل انا وانت ومعظم الناس قابل ظروفا سيئة سببت له الحزن والألم ولكن بعد فترة اكتشف أن الخير كان فى ركابها لكن ساء الحكم عليها فى وقتها.

نحن دائما ننظر نظرات قصيرة المدى ، ولكن العناية الالهية أحاطت بما ينفعنا علما واسعا، فاعطتنا مايفيدنا وينفعنا فى عاجلنا وآجلنا، فما نحن الا أطفال بين يدى البارئ الكريم ، نحن فى حاجة دائما اليه والى تربيته لنا ، وتأديبه لأنفسنا ، وفى ذلك يقول الرسول صلى الله عليه وسلم (اللهم لاتكلنا الى أنفسنا طرفة عين أو أقل من ذلك).

يقول الشاعر لبيد بن ربيعة

فاقنع بما قسم المليك فانما ‥ قسم الخلائق بيننا علامها

وبدون الأمل تصبح الحياة جافة تخلو من سعادة وهناء،ان الأمل الذى يحدوك هو دافعك للكفاح والطموح،والعمل الذى يسبقه أمل هو مبعث الحيـاة الحقـة التى ارتضاها الله سبحانه وتعالى لخليفته فى الأرض يقول

الشاعر:

اعلل النفس بالآمال أرقبها •• ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل

ولا يتوقف الأمل عند الانسان بعمر معين ، فمادامت هناك حياة يجب أن يكون هناك أمل وإلا تحولت حياة الانسان إلى جحيم لايطاق ، فما الذى يدعوكِ الى انتظار الغد اذا لم يكن لديك أمل ؟..

يحكى أن كسرى انوشروان مر بفلاح عجوز يغرس شجرة لا تثمر الا بعد سنوات طويلة قد لا يمتد اليها عمر هذا الفلاح العجوز، فحدثه كسرى.. كيف تتعب نفسك فى غرس هذه الشجرة التى لن تنال من ثمرها أى شىء .. فأجاب الفلاح العجوز .. لقد غرس من قبلنا فأكلنا ونغرس لمن بعدنا ليأكلوا .. فقال كسرى «زه» وهى كلمة فى الفارسية معناها انه يستحق المكافأة ، فكافأته الحاشية .. فقال الفلاح هأنذا اجنى ثمرة غرسى للشجرة قبل الأوان .. فقال كسرى «زه» ، فكوفئ مكافأة أخرى ..

وانتظار الأمل يجب الا يدعوك للحسرة على مالم يتحقق بل عليك بمواصلة العمل، فالتحسر لن يكسبك سوى الألم والشقاء وسوف تندب تعاستك لأن ماكنت تأمله لم يتحقق.. احذف من حياتك كلمة لو لأن هذه الكلمة– كما قال رسولنا الكريم– باب من أبواب الشيطان..يقول احدكم لو عملت كذا ماكان كذا.. ان الرسول الكريم لايريد منا أن نجلس مجلس الحسرة والندم على مافات أو على ماكنا نأمله ولم نستطع تحقيقه..بل يطلب منا النهوض من الكبوة التى اعترضت طريقنا بدون عوائق فكرية، وبدلا من أن نقول لو أن، نقول كيف؟كيف نحقق سعادتنا المفقودة؟وكيف نستعيد الامل وروح التفاؤل من جديد؟

ان للحياة سبلا كثيرة واذا ضاق بنا طريق فلنبحث عن آخر ولنتسلح دائما بالأمل في الغد الأفضل ، أرأيت أن كنت تنوى السفر وذهبت الى محطة

السكك الحديدية فوجدت أن القطار الذى كنت تقصده قد غادر المحطة منذ دقائق ، هل تبكى حظك العاثر وتندد بقدرك وتقول .. هكذا هى قسمتى دائما، ليس لى حظ. ابدا .. خذ الأمر ببساطة ، فهكذا هى الحياة ، ان فاتك قطار فهناك غيره ، ومهما حدث لن تتوقف عجلة الحياة ، فلا تدع اليأس يتسرب الى نفسك مهما قابلت فى حياتك من صعاب ومشاكل ، ثق أن كل هذه الصعاب سوف تنتهى ولن يبقى بعد ذلك الا ذكراها وما سببته لك ، فهل خرجت منها قويا صلبا أم تراك ضعفت ودب الوهن الى أوصالك ؟.. يقول نيتشه .. كل مالا يقتلنى يقوينى ، وهذا هو مايجب أن تكون عليه عزيزى القارئ .. لا تنهزم لأمر من أمور الدنيا بل اجعل من مصاعبها لبنات تقوى بنيانك وتشد ازرك .. يقول شارلز سيرجيون .. كثير من الناس يدينون للنجاح والسعادة التى حققوها الى المشكلات الصعبة التى واجهوها.

عزيزى القارىء ابحث عن السعادة داخلك قبل أن تبحث عنها في الحياة من حولك ولا تحزن لصروف الليالى فما لحوادث الدنيا بقاء .. يقول سبحانه وتعالى ﴿ ولا تيئسوا من روح الله إنه لا ييئس من روح الله إلا القوم الكافرون﴾.

وانت لن تنال السعادة الحقة الا اذا نزعت الغل والحقد والكراهية من نفسك، ان تحل الحب محل الكراهية او كما يقول بوذا .. لاتنتهى الكراهية ابدا بالكراهية وانما تنتهى بالحب ..لقد سمع الحسن بن على رجلا غريبا يسب اباه فى مجتمع من الناس، فما كان من الحسن الا أن ذهب اليه وقال له ياهذا ان احتجت إلى منزل انزلناك أو إلى مال اسيناك أو إلى حاجة عاوناك ، وانصرف .. فسأل عنه فقيل انه الحسن بن على فخجل الرجل خجلا شديدا .. هذا هو ما يحدده لنا الخالق سبحانه وتعالى عندما يقول فى محكم آياته ﴿ ولا تستوى الحسنة ولا السيئة، ادفع بالتى هى أحسن فإذا الذى بينك وبينه عداوة كأنه ولى حميم ﴾.

إن الشعور بالكراهية يحول بينك وبين السعادة الحقة ، لأنه ينزع مابنفسك من حب وهدوء واطمئنان ، انه يقضى على حالة السلام بينك وبين نفسك.. لماذا لا تحاول فهم الآخرين وتتعرف على الظروف التى دفعتهم الى مافعلوا ثم تلتمس لهم العذر .. هذه ليست فلسفة خيالية أو يوتوبيا لا توجد فى دنيا الواقع.. لكنها حقيقة الكون والاحياء التى نغلق عيوننا على أن نرى ملامحها ونصم آذاننا عن أن نسمع ماتوحى به.

يقول شكسبير (لاتنفخ لعدوك نارا أو تذك جذوتها، فقد تؤذيك انت من النار لفحتها).. وقبل ذلك قال كونفوشيوس حكيم الصين (لايضيرك سب ولا ذم وانما يضيرك ان تفكر فيهما).

قد تقول حسنا ، ثم تمضى قائلا .. لكن ماذا افعل فى هؤلاء الذين يناصبوننى العداء ويحولون حياتى الى جحيم وشقاء مستعر ؟.. انهم يكيدون لى ويتمنون لو حدثت لى مصيبة،.. ماذا افعل مع هؤلاء ؟.. لقد قال حكيم ذات مرة .. اذا وجهت اهتمامك الى عملك وتركت عدوك وشأنه فسوف يأتى شخص آخر يوما ويخضعه لك .. ولكن لنفرض أن عدوك لن يتركك وشأنك .. فماذا انت فاعل إذن ؟..

يجيب نفس الحكيم .. بالجد تستطيع أن تنتصر دائما على اعدائك، فسوف يوقعهم هذا فى الاضطراب كما انك سوف توفر على نفسك الطاقة التى كنت ستبددها فى كراهية عدوك والتفكير فى الانتقام منه.

وهناك مثل يقول .. ليس هناك اعداء صغار ، قد يبدو الاعداء صغارا وتافهين ، لكن كن حريصا ولا تقدم لهم مبررا لكى يختلقوا معك المعارك والمشاحنات والانتقام منك. كن لطيفا مع جارك السخيف حتى لا يزعجك وانت نائم . ولا تنهر موظف الاستقبال الذى يحول بينك وبين مقابلة المدير بل

حاول أن تكسبه الى جانبك.

كل هؤلاء أنواع من الاعداء وأحد فنون الحياة أن تتعلم كيف تميز بينهم حتى تستطيع أن تتفاداهم كما يتفادى الفلاح بمحراثه جذع شجرة فى الأرض، أو تتخلص منهم بأن تجعلهم أصدقاءك ، وهناك مثل معروف يقول: اذا لم تستطع أن تهزم اعداءك فمن الأفضل ان تجعلهم أصدقاءك.

وبجانب الاعداء الصغار الذين يضايقونك ، هناك أيضا الأعداء الكبار الذين يشبهون جبال الثلج العائمة فوق الماء ولا يظهر مايحملونه لك من كراهيةسوى جزء ضئيل فقط من هذه المشاعر، وهؤلاء تستطيع أن تتفاداهم مثلما تفعل السفن فى المحيطات بأن يكون عندك جهاز رادار فى قلبك أو فى رأسك يستطيع أن يرى هذه الجبال العائمة قبل أن تصطدم بها.

وأكثر الاعداء شراسة هم طبقة الاعداء الذين تجدهم متربصين بك فى منتصف سلم النجاح حيث يستطيعون أن يوقعوا بك فى حقد ، أو يتلذذوا عندما يوجهون الى مؤخرتك ركلة قوية لارغامك على الهبوط الى اسفل مرة أخرى ، هذا النوع من الاعداء اذا تجاهلتهم سوف يتعقبونك ، واذا ادرت لهم خدك الآخر فسوف يضربونك على رأسك ، وليس هناك ماتستطيع أن تفعله معهم سوى أن تواصل طريقك وتحاول – ما استطعت – أن تبتعد عنهم .. وقديما قال المسيح .. احبب اعداءك ، وصل من أجل الذين يضطهدونك واحسن الى الذين يكرهونك .. وانا أؤكد لك أن ذلك سوف يقودهم الى الجنون.

مما روى عن ديل كارينجى قوله .. إننا حين نمقت اعداءنا انما نتيح لهم فرص التغلب علينا ، التغلب على راحتنا وطعامنا وصحتنا وسعادتنا، وان اعداءنا ليرقصون طربا لو علموا كم يسببون لنا من القلق وكم يقتصون منا، ان مقتنا

لهم لا يؤذيهم هم ، ولكنه يؤذينا نحن ، ويحيل ايامنا ولياليناا الى جحيم.

لقد قال هارى ايمرسون فوزديك ذات يوم .. ليست السعادة فى السرور وانما هى فى الظفر .. لاشك أن احساسك بالنجاح وتحقيق ما ترنو اليه نفسك سوف يمنحك شعورا بالرضا عن حياتك والتوفيق فى جزء منه تحققه بعملك .. خلال بذل الجهد بأمانة واخلاص –كما يقول الدكتور ماردن –ثم يكون التوفيق الأكبر من خالقك الكريم ..يقول سبحانه وتعالى ﴿ من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ماكانوا يعملون ﴾ ويقول سبحانه أيضا ﴿ ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا ﴾

انك – عزيزى القارىء – ان عشت فى حدود يومك فقط واهملت الآلام والأحزان التى صادفتك فى الماضى ولم تشغل بالك بالغد الذى لم يأت بعد لأبعدت عنك شبح القلق وهموما لا داعى لها .. لقد قال الفيلسوف الاغريقى هرقليط .. الشىء الأكيد فى هذه الحياة هو اللحظة التى نعيش فيها ، فلماذا نشوه جمال لحظتنا هذه ويومنا هذا بحمل هموم المستقبل الذى يخضع لقانون التغير.

ولعلى اخيرا انقل اليك هذه الكلمات الجميلة التى صاغها الشاعر الرومانى هوراس منذ أكثر من عشرين قرنا من الزمان .. يقول هوراس :

ما أسعد الرجل .. ما اسعده وحده

ذلك الذى يسمى اليوم يومه

والذى يقول ، وقد احسن الثقة فى نفسه

يا ايها الغد ، كن ماشئت

فقد عشت اليوم لليوم ، لا غده ، ولا امسه

الخلاصة

١- لن تحقق السعادة الا إذاعشت فى حالة من سكينة النفس المستمدة من الاطمئنان بقدر الله وبثقتك بنفسك وحسن احساسك بالحياة.

٢- السعادة ليست فى أشياء مادية تحققها لأنها تفقد قيمتها والاحساس بها بعد أن تحوزها ، وهكذا تجد أنك تعيش الشراهة المادية وهذا ابعد مايكون عن تحقيق السعادة التى تنشدها.

٣- الصبر والتفاؤل والأمل هى عناصر السعادة الثلاث .. انها غذاء نفسك المتعطشة الى ذلك الشعور بالهدوء والاطمئنان الذى تجاهد لتحصل عليه فى هذا العالم المضطرب الملئ بكل أنواع الصراعات والمشاكل.

٤- فن السعادة يتطلب منك أن تشيع فى اعماقك مشاعر الحب والسلام وأن تنزع كل أحاسيس الغل والكراهية والحقد من نفسك .. لأن هذه الأحاسيس تؤذيك قبل أن تؤذى غيرك.

٥- قاوم اعداءك بالتجاهل والعمل الجاد والمضى فى طريقك الذى اخترته لنفسك فالقافلة دائما تمضى بينما الكلاب تنبح.

٦- عش فى حدود يومك تهزم القلق والتفكير فيما لاطائل منه، وعندها سوف تجد أن السعادة باتت ملك يديك.

٧- انت سعيد اذا ظهرت فى كلامك وسلوكك كأنك سعيد .. فالسعادة احساس يمكن صنعه اذا لم يكن له فى واقعك وجود.

٨- جاور السعداء وابتعد عن المكروبين ، فالسعادة كالعدوى يمكن أن تنتقل اليك ، وقديما قال الشعر..

تشبهوا ان لم تكونوا مثلهم ●● ان التشبه بالكرام كرام

الفصل الثاني

وصفة سحرية للصحة والقوة

تقول الحكمة .. الذى أوتى الصحة يؤتى الأمل ، والذى يؤتى الأمل يؤتى كل شيء.. الصحة تاج فوق رءوس الاصحاء وعندما يكون الشخص فى كامل صحته فانه يشعر بالتفاؤل والثقة وينتابه احساس عميق بالسعادة والحياة.

بدون الصحة الجيدة لن تستطيع تحقيق أى شيء، ولعلك قد تعرضت يوما لمرض قد يكون بسيطا مثل الاصابة بالبرد أو الانفلونزا ، هل تذكر مشاعرك عندئذ ؟.. لاشك أنك - وقتها - شعرت باكتئاب وحزن وربما نقمت على حياتك وقد تغير مزاجك بالكامل فلم تعد تستمتع بشيء ولم تقدر أن تؤدى ماتقوم به من عمل .. هذا كله لأنك اصبت بمجرد برد بسيط .. هل احسست عندئذ بأهمية الصحة..؟

الكثيرون يدركون أهمية الصحة لحياتهم ومعاشهم ، لكن هم قلة من الناس من يعرفون ما للصحة من واجبات مفروضة عليهم ان يعطوها الأهمية والاهتمام الكافى ، ولأضرب مثالا لأهمية مايجب أن نفعله من أجل صحتنا..

لقد تعودت أن اعتمد كلية على سيارتى فى انجاز اعمالى ، ولقد تعلمت أن ما انفقه من جهد ووقت لصيانة سيارتى لا يضيع هباء وكذلك المال الذى انفقه فى إبقائها على أحسن حال.. لقد وفر علىّ ذلك الكثير من المتاعب ، فالأمر

عند تعطل السيارة لايتجاوز حدود تعطيل اعمالى فحسب بل وتغيير مزاجى وصحتى أيضا. ان الاهتمام بالصحة له نفس القدر بل هو أهم بالطبع من أى شيء آخر فى حياة الانسان .. وحدود الرعاية والوقت الذى تبذله للاهتمام بصحتك لايضيع هباء أو لا قيمة له .. ومن المؤسف أن البعض يقول وهل لدى الوقت لاتبع تعليمات للصحة .. إن صحتى عال وكل شيء يسير على مايرام .. للأسف انه يظن ذلك .. ولأبين ذلك اضرب بعض الأمثلة لنعرف أن متاعب الصحة فى احيان كثيرة لا تتخذ مظهر المرض الصريح .. هذه بعض الأمثلة..

* يشكو البعض من متاعب بالجسم – المفاصل خاصة – عند الاستيقاظ من النوم صباحا مع صداع ويصاحب ذلك احساس بثقل جفون العين.
* الشعور بالاعياء والضعف عند بذل أقل مجهود.
* فقدان الرغبة الجنسية مع فتور عند ممارسة هذه الرغبة حتى مع ممارسة الكثير من وسائل الاغراء..
* الاصابة بالبرد المزمن أو تكرار الاصابة به نظرا لضعف مقاومة الجسم .
* شحوب الوجه وتجعد البشرة وظهور الهالات السوداء حول العينين.

هذه وغيرها عينة لما يمكن أن يعكس حالة متدنية من الصحة ، ومع وجود بعض أو كل هذه المظاهر الا أن المرء من هؤلاء يقول لك إن صحتى على مايرام واننى لست بحاجة الى تعليمات أو نصائح ..

ان المؤمن القوى خير واحب الى الله من المؤمن الضعيف ، وعلينا أن نأخذ بالأسباب ، والطريق واضح وسبيله امامك وعليك أن تختار .. هل تحب أن

تعيش شابا تتمتع بقواك حتى وانت فى ارذل العمر؟.. هل تود أن تتمتع بجاذبية تجعلك محط الانظار اينما ذهبت ؟.. وهل تريدين عزيزتى القارئة أن تحتفظى بجمالك وسحرك دون استعمال مساحيق تجميل تضرك أكثر مما تنفعك ؟..

اننا فى السطور التالية نقدم روشتة لصحتك ، وهى روشتة لا تحتوى على أى أدوية فقد اثبت الطب الحديث أن الأدوية سبيل الى مزيد من الأمراض وهى سموم تفتك بما بقى لك من صحة.. روشتتنا التى نقدمها لك عزيزى القارىء تحتوى على عناصر أو قوانين أربعة هى دليلك الى الصحة والقوة والرشاقة.

القانون الأول .. راقب طعامك

المعدة بيت الداء .. وما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه .. كلمات حكيمة قالها رسولنا الكريم .. ان السؤال الذى نريد أن تسأله لنفسك .. ماذا تأكل ومتى تأكل ؟.. هل ترانا سنقدم لك لائحة بالأطعمة التى يجب عليك أو التى نحذرك من تناولها.. ليس هذا صحيحا بالمرة .. اننا سنحاول أن نطرح عليك علاقة ماتأكل بنواحى صحتك ، فليس المهم أن تتناول طعاما شهيا بقدر مايكون صحيا ونافعا لك..

ان الكثير من الأطعمة الكاملة هى أيضا مستساغة الطعم ، لكن الخطورة تكمن فى احتمال اعتمادك على المذاق كوسيلتك الوحيدة لاختيار وجباتك ، فالمذاق ليس هو الحكم الذى تعتمد عليه فى اختيار المناسب وغير المناسب من الأطعمة أو تقدير قيمتها لأن المذاق قد يفسد للدرجة التى تجعلك تشتهى اطعمة ليست صحية بل ومضرة ..

إن أول مانلفت اليه النظر هو عدم الربط بين الغذاء الشهى والغذاء الصحى.. فمن السهل جدا أن نحشر بطوننا بوجبة دسمة من البطاطس المطبوخة باللحم

والصلصة نحس بعدها أننا تغذينا جيدا .. ولكننا اذا نظرنا إلى هذه الوجبة فى ضوء علم التغذية ، نرى أن اللحم فى حد ذاته غذاء بروتينى نافع فى بناء العضلات ، كما هو عنصر من عناصر تكوين خلايا الجسم ، ونرى أن البطاطس غذاء نشوى وهو بحالته هذه مصدر للقوة المحركة والطاقة التى بها تعمل الخلايا.

ولكن البناء والوقود ليسا هما كل شيء فهناك عناصر أخرى عظيمة الأهمية تحتاج اليها الخلايا ، منها الهرمونات والفيتامينات والمعادن ، وتحتاج الخلايا العصبية بوجه خاص إلى كميات هائلة من الفسفور، أما بقية الخلايا فتحتاج إلى مايلائم طبيعتها، فالحديد ضرورى لخلايا الدم والجير لخلايا الأسنان .. ومما لاشك فيه أن هبوط الكمية اللازمة من هذه العناصر عن الحد الضرورى يضعف تلك الخلايا ويؤدى الى موتها جوعا، وبالتالى يؤدى الى تدهور الصحة العامة للجسم ، وتبعا لذلك يتدهور المظهر العام أو المظهر الخاص لتلك الأعضاء التى اصابها الضمور. ان الجلد هو الذى يضفى على الانسان مظهره العام ومنه يبدو شباب المرء وصحته وهو انعكاس لجمال المرأة ونضارة بشرتها.. وهناك علاقة هامة جدا بين الأطعمة وصحة الجلد .. كيف ذلك ؟..

فى كل يوم يمر من عمر الانسان تضمحل بعض من خلايا الجلد وتحل محلها طبقة جديدة ، ولو أننا وضعنا فى اعتبارنا أن ننظم ونحسن تغذية خلايا جلدنا عن طريق مجرى الدم كما ينبغى لحصلنا على جلد ناعم ، ناضر ، جميل ، وبمعنى آخر نحظى بنضرة الشباب على الدوام فلا تنكمش جلودنا ولا تتجعد تحت تأثير الشيخوخة.

وعنصر الكبريت هو العنصر الأساسى لغذاء الجلد ، والطعام مهما كان فاخرا، او غنيا بالعناصر لايفيد الجلد الا اذا كان الكبريت من عناصر ذلك الطعام فهو الذى ينظف خلايا البشرة من النفايات وينقيها من الشوائب .. هذا

العنصر الهام للجلد يوجد فى الأطعمة الكبريتية واهمها الخس والطماطم والبصل .. فهل اكثرت منها عزيزى القارئ.

اما انت عزيزتى حواء فان جمال بشرتك هو كنزك ، وكل امرأة فاتنة في نظر الناس لها بشرة ناعمة ناضرة تضفى عليها سحرا يأخذ الألباب .. وامرأة تعيسة تلك التى تنظر فى المرآة فترى بشرتها وقد استحالت نضرتها الى بثور وخشونة وبقع ، وقد تلجأ الى الكريمات ومساحيق التجميل تخفى بها ما أصاب بشرتها وكان الأحرى بها أن تعالج العلة من أساسها. ان بشرة الانسان مرآة تنعكس عليها صحته العامة ، ولم تكن مساحيق التجميل فى يوم من الأيام علاجا لتدهور حالة البشرة ، فمثل ذلك مثل حائط متصدع يطليه صاحبه لكى يخفى التصدع دون أن يرممه.

ان الشحوب يعنى فقر الدم بسبب سوء التغذية والاصفرار معناه اضطراب افراز الصفراء من المرارة واعتلال القلب يضفى على البشرة لونا ازرق ، اما البثور والخشونة والبقع فليست امراضا سطحية كما قد يتبادر الى الذهن ، بل انها اعراض امراض متغلغلة ويظهر اثرها على البشرة .. وللطعام الذى تأكله اثره المباشر في هذه الحالات. أما جفاف الجلد ومايصيبه من زيادة خشونة وظهور أخاديد به فيرجع الى نقص فى أحد أنواع فيتامين ب وهذا المرض يعرف بالبلاجرا وتبدأ أعراض هذا المرض بهزال وضعف مع توتر فى الأعصاب وازدياد البقع الجلدية وأخيرا يبدو الجلد وكأنه جلد مومياء .. ومن المؤسف أن هذا الفيتامين يفسد مع طهو الطعام .. عموما يحسن بك أن تنجو من الهزال وجفاف الجلد اذا اكثرت فى غذائك من هذه الأطعمة .. اللبن الطازج ، الزبد ، الكبد والبيض وخميرة البيرة والخبز الأسمر مع الخضروات والفواكه الطازجة.

وتشعر المرأة بضرورة أن تصبغ شفتيها ووجنتيها واظافرها بالمساحيق الوردية حتى يزيد هذا من جمالها وفتنتها .. لكن أليست هذه كلها وسائل صناعية ظاهرية ؟ ان الطبيعة تقدم عنصر الحديد فهو الصباغ الأحمر للدم.. واذا اكثرت حواء من تناول الأطعمة التى تحتوى الحديد لاكتسبت بشرة وردية زاهية دون حاجة الى هذه المساحيق الضارة بالجلد ، ويوجد الحديد فى العنب والسبانخ والتين والخس والكبد والجزر والزيتون والجرجير.

وهكذا يمكننا أن نقول إن مادة الفلورين تضفى على العيون سحرا وجمالا وتألقا .. ويوجد الفلورين فى صفار البيض والسبانخ والجبن الركفور.. كما أن اليود ضرورى لنمو الشعر وجماله ..ويوجد اليود فى الأسماك البحرية وزيت كبد الحوت وقشور الفواكه والخضراوات ، لذلك يجب عدم نزع قشر الخيار والتفاح عند تناوله حتى يمكن الاستفادة باليود المختزن تحت القشر مباشرة.

ولا يفوتنا أن نذكر هنا أن الامساك مصدر رئيسى لاضطرابات الصحة وهو يؤثر بصورة مباشرة على الجلد ، فوجود الفضلات لفترة طويلة بالقولون يؤدى الى امتصاص الدم لبعض من النفايات والسموم ومنه تتسرب الى خلايا الجلد فتحول دون تقوية الجلد وتنشيطه .. لذلك احرص عزيزى القارىء على معالجة الامساك أولا بأول حتى تحتفظ بجمال البشرة ونضارتها.

والآن نتساءل.. متى نأكل ؟.. كان الرسول الكريم يقول « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع ، فاذا اكلنا لا نشبع ».. هذا هو الأساس السليم للصحة والقوة، فالطعام الذى يتناوله الانسان على جوع يجد من العصارات الهاضمة مايكفى لهضمه وامتصاصه ، لكن الانسان ألف أن يتناول ثلاث وجبات فى اليوم .. وهى طريقة عود الانسان بها جهازه الهضمى ، وهى طريقة مناسبة، فعملية الهضم صممت لاستقبال الطعام على فترات متقطعة ومحسوبة وليس

بصورة متواصلة. لكن مع ذلك ينبغى اعطاء المعدة الوقت اللازم لاتمام هضم ماتحويه من طعام الوجبة السابقة قبل تناول وجبة اخرى لمجرد أن وقتها قد حان فنتخم المعدة ونعرقل عملها ، وقديما قيل إنه من الضرر على صحة الانسان ادخال طعام على طعام. كما أن تناول الطعام بصورة مستمرة أو تناوله بين الوجبات يشل حركة أعضاء الهضم ويفقد الشخص شهيته لتناول وجبات الطعام الرئيسية.

ولا شك - عزيزى القارىء - أنك لاحظت أن بعض الأطعمة تهضم قبل غيرها ولهذا فمن الحكمة حين تختار نوع طعامك أن تتناول الأطعمة الدسمة الثقيلة فى وجبتى الصباح والظهر، وتبقى الأطعمة الخفيفة السهلة الهضم الى وجبة المساء ، والا فانك اذا تناولت الأطعمة الثقيلة فى المساء فان عملية الهضم قد يطول مداها وتستمر أثناء ساعات النوم مما يعيقك عن النوم.

كذلك من الأفضل أن تتناول وجبة العشاء مبكرا بحيث يتم هضمها قبل أن تأوى الى فراشك ولا تتناول شيئا بعد ذلك حتى تنام فيكون نومك هادئا عميقا.

يقول الدكتور جايلورد هاوزر اخصائى التغذية العالمى .. جسمك عبارة عن محرك قوى قوة رائعة ، ورائع فى قدرته على حفظ ذاته وتجديد نشاطه واعادة بناء مايتصدع من أجزائه من تلقاء نفسه ، فان انت عنيت به ، أقل عناية واجبة دامت خدمته دون خلل أو توقف ، فما لم يصب جهاز جوهرى من اجهزته بعطب شديد ، فهو قمين ان يشفى من المرض ويجدد نشاطه وقوته بصرف النظر عن عمره الحسابى . ولكن يجب الا تهمل شأنه والا تثقل عليه فترهقه ، بل ينبغى أن تغذيه وترعاه بعناية معقولة.

القانون الثانى .. خذ قسطاً وافراً من النوم

كنت اعجب دائما عندما اقرأ مايقوله عمر الخيام عن النوم .. فهو يقول:

فما أطال النوم عمراً ٠٠ ولا قصر فى الأعمار طول السهر

الحقيقة الواضحة التى يؤكدها العلم أن النوم اذا لم يكن كافيا فانه يؤدى الى اضطراب حياة الشخص واختلال صحته وفقدانه لتوازنه تماما. مما يذكر عن اسحق نيوتن مكتشف قانون الجاذبية ، أنه قال لأحد الأطباء.. لعلك تحب أن تعرف كيف احتفظت بصحتى جيدة مع جهدى المتواصل ، انه النوم لقد ألفيته رحيما ، ولولا ثمانى ساعات كل يوم ماكنت اساوى مكنسة كناس .. لعلك تتساءل .. ما أهمية النوم لصحتى ونشاطى؟..

النوم وسيلة لشحن بطارية طاقتك الحيوية ، وبعد أن تنال قسطا كافيا من النوم ستنال امدادا جديدا من الطاقة البدنية والعقلية تكفيك ليومك ، فالنوم العميق المريح يمحو آثار التعب والاعياء ويجعلك قادرا على البدء بحيوية لمواجهة أعباء الحياة. أما اذا لم تنم نوما كافيا فانك تحمل عبئا من تعب اليوم السالف ، وبذلك يختل توازن صحتك اذ سيتحتم عليك أن تواجه أيضا أعباء يوم جديد ، فاذا لم تنم جيدا لتعطى جسمك الفرصة للتخلص من كل الأعباء المتراكمة عليه من أعمال اليوم السالف فلن تنال الطاقة الحيوية الكافية لمواجهة اليوم الجديد.

اننا فى أحيان كثيرة نعمل على هدم هذه النعمة – النوم – التى انعم الله بها علينا بما نقوضه من الأسس التى تقوم عليها.. لماذا نكثر من تناول الشاى والقهوة والسجائر...ان هذه الأشياء فيها بعض القلويات التى تقضى على حمض اللبنيك فى الجسم .. هذا الحمض يتراكم من خلال جهد العضلات أثناء النهار وهو مايثير فينا الشعور بالنوم والراحة.

ولسنا نريد منك – عزيزى القارىء – أن تحدد لنفسك عددا من الساعات تقضيه فى النوم ، فالمقصود بالنوم استعادة نشاط الجسم وحيويته والشعور بصفاء الذهن والروح فاذا لمست ذلك عند استيقاظك من النوم فان مانلته من النوم يعد كافيا حتى وان لم يبلغ خمس أو ست ساعات.

ان النوم خاضع لحالة الشخص الجسمانية والعقلية ونوع العمل الذى يقوم به ، وعلى ذلك لا يلزم أن تكون ساعات نومنا ثابتة لاتتغير بل انها تتناسب مع حالة الشخص وظروفه. وليس النوم بحالة توقف فى الجسم مراكز النشاط والحيوية فحسب بل انه وقاية من الأمراض ، فهو يجدد جهاز المناعة بالجسم ويدعم دفاعات الجسم بما يتيحه للأعضاء ولأجهزة الجسم المختلفة من استعادة نشاطها وقوتها.

وربما لاحظت بنفسك تعرض جسمك بسهولة لنزلات البرد والأنفلونزا فى الليالي التى لم تنل فيها قسطك الوافر من النوم الهادىء العميق .. وليس بغريب أن يكون الانسان الذى يهمل اخذ كفايته من النوم اسهل تعرضاً للاصابة بمختلف أنواع عدوى الأمراض الموجودة فى كل مايحيط بنا.

لقد قيل إن توماس اديسون ، المخترع العظيم لم يكن ينام أكثر من أربع ساعات فى اليوم ، وقد يكون هذا حقا ، ولكنه كان يغفو من وقت لآخر على أريكة كانت موجودة فى معمله.

ان الأرق هو العدو اللدود للنوم ، ومن الخطأ أن تلجأ الى معالجة الأرق بالأدوية والعقاقير المنومة، فهى بجانب ضررها الكامن فى ادمانها فهى طريق سهل لتدمير الجهاز العصبى. اذن كيف تعالج الأرق ؟.. ربما كان حمام دافئ مع تناول مشروب ساخن من الينسون أو الكراوية واهمال أى مشكلة وذلك بالاستماع الى موسيقى هادئة أو حديث مسلٍ وعندما يستبدل الشخص الافكار الكئيبة والمحزنة أو التى تؤلمه بافكار مفرحة أو من شأنها ادخال السرور الى النفس، فإن كل هذا يعتبر مدخلاً مناسباً للنوم.

ومن طرق الاسترخاء التى تساعد على النوم والتى جربتها بنفسى عدة مرات هذه الطريقة .. عندما تستلقى فى فراشك ، اجعل بدنك كالخرقة التى لاوزن لها - تخيل ذلك - ثم استشعر كأن هذه الخرقة تسقط رويدا رويدا هابطة الى أسفل ، هابطة هابطة مخترقة الفراش ثم هابطة مخترقة أرض الحجرة ثم هابطة الى أسفل ما تستيطع ...

القانون الثالث .. أن تهتم بنظافتك

ليس المقصود بهذا العنوان أن تعتنى بنظافة جسمك من الخارج فحسب بل ومن الداخل أيضا.. النظافة تستحق منك أن تقضى بعض الوقت فى الاهتمام بها فهى ليست مظهرا للصحة الجيدة فقط بل ولوجودك فى مجتمع يتطلب منك أن تكون نظيف الجسم أنيق الهندام ، فكم من نجاحات كثيرة ضاعت من أيدى البعض لأنهم اهملوا نظافتهم الشخصية .

نظافة جسمك من الخارج تعنى أن تحول دون تراكم القاذورات عليه وتتأكد من ازالة رائحة العرق والروائح الكريهة الأخرى بالاستحمام ، ويعنى ذلك أن تهتم بنظافة أسنانك واظافرك وشعرك وتصفيفه.

إن اهتمامك بنظافتك الشخصية لايجعلك مقبولا من المجتمع فحسب بل إنه يزيد من تقديرك لنفسك واحترامك لها، فاذا كنت تبدو مهندما نظيفا فأنت دون شك سوف تتصرف تصرفا لائقا بك وبمظهرك الحسن ، لأن هندامك ونظافتك اللتين توليهما العناية والأهمية الكافية تنبهانك كى تبذل قصارى جهدك لتكون لطيفا ومقبولا. ان الاستحمام يجدد نشاطك ويحفز الأوعية الدموية ويعيد إليك اعتدادك بنفسك ، وبالجملة فانه ينهض بك جثمانيا وعقليا.

وتأكد عزيزى القارئ أنك اذا عودت نفسك عادات معينة ورتيبة فى النظافة

والاعتناء بجسمك فانها لن تلبث أن تتأصل فى نفسك وتصل بك الى حال من الاتزان يحسدك عليها الآخرون .. وثق بأنه مهما ارتفع ثمن الملابس التى ترتديها فانها تصبح عديمة القيمة اذا صاحبها اهمال لنظافتك الشخصية واعتنائك بجسمك كما يجب .

ان النظافة الداخلية لا تقل أهمية عن نظافة الجسم من الخارج ، لكن ما المقصود بالنظافة الداخلية ؟.. المقصود بها ازالة النفايات والسموم من الدماء وتبدو هذه السموم فى صورة خلل واضطرابات بالجسم . فيبدو المرء متعبا متوتراً يشكو من آلام مفاصله مع اضطرابات فى الدورة الدموية والقلب وزيادة سكر الدم أو تراكم الدهون تحت الجلد .. ان الاشخاص الذين يعانون من هذه المتاعب - وهم كثيرون - يحتاجون جميعا الى النظافة الداخلية ، بل ان كل واحد منا بحاجة من وقت لآخر أن يقوم بهذه النظافة .. وذلك ليحافظ على صحته وقوام حياته وشبابه ناضرا حتى عندما يتقدم فى السن.

اننا جميعا نعانى حالة من التخمة والجوع.. فاننا نأكل كثيرا أكثر مما ينبغى وهذا يتخم جهازنا الهضمى بالطعام والجوع لان الأعضاء المختلفة بالجسم لا تحصل على ما تحتاجه من عناصر لاتتوفر فى هذا الطعام الكثير الذى نأكله فتعانى من الجوع.. ان الأمر يرجع عادة الى سوء استخدام الغذاء .. والنتيجة ، تراكم نفايات الجسم وسمومه ، لكن كيف الخلاص من ذلك ؟..

الأمر بسيط .، عليك - فقط - اتباع نظام النظافة الداخلية والذى يجب أن تجريه لمدة سبعة أيام متواصلة . ويحسن أن تقوم بهذا النظام مرتين فى السنة.. لقد ابتكر هذا النظام الاخصائى العالمى الدكتور جايلورد هاوزر .. يقول د. هاوزر .. ان هذا النظام يتيح للجسم طرد كل الكميات الفائضة عن حاجته من المواد الضارة به ومن النفايات بجميع أنواعها واشكالها ، وفى الوقت نفسه

يتزود الجسم بهذا العلاج بالحد الأقصى من الفيتامينات والاملاح المعدنية ، مع توفير الراحة الضرورية للجسم كى يستجم من الاخطاء الماضية ويتاح له استخدام مقدرته الطبيعية لاصلاح تلك الأخطاء وتجديد قواه ..

ويبين الدكتور هاوزر الأطعمة التى يمكن للشخص أن يتناولها خلال هذا الاسبوع الذى اتخذه لنظافة جسمه من نفاياته وسمومه .. على النحو الآتى :

الأفطـار..

١- بمجرد الاستيقاظ من النوم ، مضمض فمك وحلقك ثم اشرب على الريق كوبا كبيرا من عصير الفواكه الطازجة مثل البرتقال أو الاناناس أو الجريب فروت أو التفاح.

٢- ثم تناول فنجانا أو فنجانين من شراب ساخن مثل التليو أو الينسون، محلى بالعسل الأسود ، ولكن لاتشرب القهوة أو الشاى اذا استطعت ذلك، أما إذا كنت مدمنا أيهما فاشرب فنجانا صغيرا خفيفا.

٣- إذا لم يكن فى عصير الفواكه والتليو الساخن مايشبعك ، لا بأس من أن تتناول أيضا بعض الفواكه الطازجة أو الطماطم النيئة.

الضحى ..

١- ربع لتر من الزبادى المحلى بعسل النحل أو العسل الاسود.

٢- سلاطة خضراء بها كرفس وجزر وخيار وبقدونس مملحة باملاح اليود مع بعض نقط من عصير الليمون.

٣- اذا كنت تعانى من صعوبة فى المضغ لتعب فى اسنانك ، فيمكنك الاستعاضة عن هذه السلاطة بعصير تلك الخضراوات المذكورة فى بند٢ .

الغداء (أو العشاء) ..

١- فنجان من شراب ساخن مثل التليو أو الينسون أو حساء الخضار الساخن .

٢- سلاطة خضراوات خضراء كالمذكورة فى البند ٢ من وجبة الضحى.

٣- ربع لتر من الزبادى.

العصـر ..

١- كوب من عصير الفواكه أو الخضراوات الطازجة المفضلة لديك بدون سكر أو ملح ، ولا بأس من الليمون.

٢- سلاطة خضراء طازجة.

٣- فنجان من الينسون أو التليو ساخنا.

العشاء (أو الغداء) ..

١- فنجان من حساء الخضار.

٢- خضروات مطهوة غير تامة النضج.

٣- سلاطة خضراء طازجة.

٤- فنجان من الينسون أو التليو محلى بالعسل الاسود.

قبل النوم ..

١- حمام دافئ تسترخى فيه لمدة عشرين دقيقة فى البانيو.

٢- اذا لم تكن امعاؤك قد قامت بواجباتها فى التبرز بشكل طبيعى ذلك النهار تناول ملينا خفيفا من الاعشاب.

٣- اذا كنت جائعا كل شيئا من الفاكهة الطازجة أو كوبا من عصيرها.

٤- $\frac{١}{٤}$ لتر من الزبادى المحلى بالعسل الأسود .

القانون الرابع .. مارس الرياضة ..

لقد خلقت أجسامنا للحركة والنشاط ، ومن المؤسف أن حياة الانسان المعاصر تحول دونه والقيام بالنشاط والحركة المطلوبة ، ولعل ذلك هو السبب فى العديد من الأمراض التى يعانى منها انسان اليوم .

ان الوقت الذى تقضيه فى ممارسة أى نوع من التمارين الرياضية ليس بالوقت المهدر أو الضائع ، انه دعوة مفتوحة لجسمك ليستعيد نشاطه وحيويته وهو منبه للقوى الحيوية داخلك لكى تتحفز فتتحول إلى طاقة تدفعك إلى الأمام.

متى تقوم بهذه التمارين ؟ .. كل يوم .. نعم يجب أن تقوم ببعض التمارين فى البيت أو النادى أو حتى فى الشارع (المشى أو الجرى) .. فقط اختر الرياضة التى تحبها والتى يمكنك أن تمارسها بحيث تكون مناسبة لك ولظروفك ، وارخص هذه الرياضات كما يقولون المشى ، فهل جربت أن تمشى كل يوم لمدة ساعة؟.

عندما يتحول المشى إلى رياضة فانك يجب أن تمشى معتدل القامة ثابت الخطى تتنفس بعمق وأنت تمشى وحاول أن تكون خطواتك واسعة وسريعة ما استطعت.. وليس هناك زمن معين يجب أن تمشى فيه .. رتب ذلك بينك وبين نفسك ..

ان المحافظة على عضلاتك فى حالة جيدة يجعلك تشعر بالحيوية والنشاط فتسير برأس مرفوع وقامة مديدة ، وحين تكون صحتك جيدة فانك تسير بنشاط وكأنك تقفز مع كل خطوة ، وتتسم حركاتك كلها بالحيوية والنشاط وهذا بالطبع سيجعل قوامك معتدلا.

اضافة إلى ذلك إن تمتعك باللياقة البدنية الجيدة والقوام الممشوق والصحة

الجيدة سينعكس على ثقتك بنفسك وعلى خطواتك فى الحياة وسيكون ماتتمتع به من صحة وقوة جواز مرور لك فى عالم النجاح.

ولا شك – عزيزى القارئ – انك لاحظت بعد ممارستك لأى رياضة كيف أصبحت نظرتك للحياة يملؤها التفاؤل والثقة ، وبأن انفاسك باتت عميقة وأن ذهنك صافٍ متفتح .. ان الحياة تصبح ارحب وأوسع .. إن الصحة الجيدة هى الأمل فى غد أفضل .. وهذا بمقدورك اذا طالعت جيدا قوانين الصحة الأربعة وعملت وفقا لما جاء بها ..

الخلاصة ..

١– اهتمامك بصحتك يبعث فيك مشاعر الثقة والتفاؤل والنجاح.

٢– كثير مما تشكو منه فى صورة متاعب صحية وذهنية مرجعه عدم صيانة أجهزة جسمك.

٣– أربعة قوانين هى محتوى روشتة المحافظة على صحة جيدة وشباب دائم.

٤– راقب طعامك .. اعرف ماذا تأكل ومتى تأكل.

٥– خذ قسطا وافرا من النوم يكفى لشحن بطارية طاقتك ويجدد حيويتك.

٦– عليك أن تهتم بنظافتك الخارجية والداخلية.

٧– برنامج غذائى يساعدك على التخلص من نفايات وسموم جسمك.

٨– تعلم أن تمارس أى نوع من الرياضة لتحظى بالثقة والتفاؤل والغد الأفضل.

الفصل الثالث

عندما تهزمك المشاكل ... تذكر

سئل حكيم ذات مرة عن مشكلة الإنسان الكبرى .. فقال .. أن يكون بلا مشاكل .. ولعله نفس المعنى الذى اراده الشاعر أبو تمام بقوله ..

بصرت بالراحة الكبرى فلم ترها ∙∙ تنال الا على جسر من التعب

كل منا يستطيع أن يجلس مع نفسه ويتذكر العديد من المشاكل التى واجهته فى حياته .. وقديتذكر أيضا مدى المعاناة التى سببتها له كل مشكلة فى حينها، لكن كل شيىء يمر ويمضى وقد تبقى الآثار التى تخلفها هذه المشاكل باقية وبعضها يحفر آثاره العميقة فى النفس حتى نهاية رحلة الحياة.

كيف تتعامل مع هذه المشاكل ؟ وكيف تتعامل مع الآثار التى تخلفها ؟.. ان طبيعة شخصيتك تتحدد على ضوء الطريقة التى تجابه بها المشكلات التى تتعرض لها.. فالكثير منا يعالج مشكلته بكبتها بين طواياه ومن ثم يهضمها ويمتصها مع مايتخلف عنها من سموم واضرار تترسب فى اعماقه وتؤثر على حياته ككل بعد ذلك ..

والانسان الذى تهزمه مشاكله هو شخص يتجرع فشله راضيا ، وسوف تغمر آثار هذه المشاكل مظهره مما سيجعله مكروها من المحيطين به ، فالناس تهرب – عادة – من الانسان المرهق بحمل همومه ومشاكله ، وهو دون شك فاقد

للجاذبية التى يجب أن تتمتع بها الشخصية الناجحة.

لقد قيل إن الحزن يقصر الأعمار ، وهذا حقيقى تماما، فالمرأة التى لاتحول كل ما يعترضها من مشاكل الى بكاء وصراخ هى الأطول عمرا من الرجل ، والرجل الضاحك الذى يقابل مشاكله ببساطة وهدوء هو الأفضل صحة وبعدا عن الكثير من الأمراض .. يقول د. نورمان فينست بل .. إن الانسان يكون على قدر المشكلة التى تستوقفه واننى اهدى بالغ شكرى وتقديرى لاولئك الذين ارتفعوا فوق مشكلات داهمت غيرهم - فاعجزتهم وأوقفتهم - فبهم فقط يتقدم العالم ..

كيف تواجه المشاكل ؟ .. هل تواجهها كما يقول المتنبى ..

لا تلق دهرك الا غير مكتـــــرث ٠٠ مادام يصحب فيك روحك البدن

فـمـا يدوم سـرور مـاسـررت بـه ٠٠ ولا يـرد عـلـيـك الـفـائـت الحـزن

إن المشكلة تغزو منك العقل والفؤاد فكيف تهملها ولا تكترث بها ؟.. حقا ان بعض المشاكل قد تجد نفسك عاجزا عن أن تجد له حلا فانت تولى به الزمن فهو الجدير بحله ، لكنك لاتستطيع أن تفعل ذلك دائما.. فهناك مشاكل تلح عليك ولا تترك لك الفرصة للهرب ، فإذا سافرت وجدتها مستقره بحقيبتك وإذا حاولت النوم رأيتها ترافقك نومك وحلمك وإذا حاولت العمل عرقلتك واثقلت عليك عملك.. انت لن تستطيع أن تجد حلا لما تواجهه من مشاكل حتى تحدد تماما حدود هذه المشكلة ، ان تصبح واضحة وتعرف أبعادها وأسبابها.. ان الكثير من الصعوبات التى نلقاها عندما تواجهنا مشكلة تحدث من جراء عدم وضوح الرؤية امامنا وتسرعنا فى ايجاد الحلول حين لا تكون المشكلة قد استنفدت حقها من البحث والدراسة. هناك خطوات محددة عليك أن تتبعها عند توقفك أمام مشكلة ، لكن عليك قبل أن تتعرف على

هذه الخطوات أن تكون صافى الذهن حاد البصيرة وأن تأخذ بالنظام والترتيب .. وتذكر قول اميرسو ن عندما نبتلى بالصعوبات يهبنا الله العقول .. ان خطوات حل المشكلة على النحو التالى..

* أولا حدد المشكلة وفرق بين أسبابها والظواهر المرتبطة بها.
* ثانيا اجمع كل المعلومات الممكنة حول المشكلة وقم بعمل المشاورات مع كل من واجه مثل هذه المشكلة من قبل .
* ضع قائمة بالحلول الممكنة لهذه المشكلة.
* اختبر هذه الحلول من حيث انها متاحة أو ممكنة أو أن لها اثارا جانبية.
* اخيرا اختر ماتـراه حـلا مناسبا ثم التزم به ولا تتبرم بأى نتائج تحدث بعد ذلك .

ان احد الطرق التى يحدثنا عنها علم النفس لحل المشاكل مايعرف بالتنفيس ، والواقع أن هذه الطريقة تفيد أكثر فى ازالة شحنة الكبت والألم التى تسببها المشكلة ، فهى بمثابة تطهير للنفس مما يؤلمها . وهى اشبه ماتكون باعتراف المذنب الى رجل الدين عما يعتمل بداخله من متاعب ومشاكل وبعدها يجد نفسه وقد تحرر من الأ لم والحزن .

ان لهذا التنفيس طرقا مختلفة .. جرب أن تذهب الى مكان قصى تكون فيه وحدك وتصطحب معك جهاز تسجيل ثم حاول أن تتكلم مع نفسك بصوت عالٍ ، حاول أن تقول كل مايجول بنفسك عن المشكلة التى تواجهك، وما تشعر به من عيوب أو نقائص ، وفى كل ذلك أتح لأذنيك أن تسمع صوتك وانت تعرب عما يجيش بنفسك. قم بهذه العملية وكأنك تتحدث عن مشكلة شخص آخر غيرك ، لا تخجل من ترديد كل مابداخلك ، تحرر من

الخوف واقنع نفسك بانك تحاول تطهير كل مايخالجك من آلام ومشاكل .

إن المشكلة التى تواجهك الآن أصبحت مجسدة أمامك وليست شبحا يتجول فى عقلك على حريته ، لقد أمسكت بتلابيب اطرافها وعليك أن تستمع إلى صوتك الذى سجلته وانت تحدد فيه كل مايتعلق بهذه المشكلة ، انك عندئذ تستمع الى المشكلة وكأنك تستمع إليها من شخص آخر، هذا يساعدك كثيرا على الخروج من دائرتها وكأنك تنظر إليها من الخارج.

هل تعرف ما الذى يقوم به المحلل النفسى عند علاج أحد المرضى النفسيين، انه يهيئ له الظروف المناسبة التى تؤهله للراحة النفسية والعقلية ثم يدعه يقول كل مايترسب فى أعماقه، انه عندئذ يدرك حجم مشكلته ويتعرف عليها، لقد جذبها أمام المريض من ظلمات الليل الى ضوء النهار وعندئذ لاتكون هناك مشكلة . اننا لانعرف حلا لمشاكلنا لأننا نستهلك طاقتنا فى التفاصيل الصغيرة والمسائل الجانبية التى تعوقنا وتشتت تفكيرنا، بيد أن الجسم نفسه يجد وسيلة للراحة من خلال عملية تنفيس أخرى تتم ونحن نيام .. انها الاحلام .. فما يعترينا فى يقظتنا من هموم ومشاكل نجد أنه وجد حلولا فى الحلم .. وقد لاتكون هذه الحلول مجدية أو صائبة .. لكنها على أى حال مريحة ومناسبة تماما لهدوء النفس وسلامها.

هناك سبيل آخر لهذا التنفيس لمواجهة مايقابلنا من مشاكل، ذكرته استشارية العلاج النفسى البريطانية اورسولا ماكهام وجاء فى كتابها سيناريوهات الحياة .. فما ملامح هذه الطريقة ؟..

تقول أورسولا .. ليس هناك انسان لايتكلم مع نفسه بل ان كلا منا لايتحدث مع نفسه فحسب وإنما يتكلم معها طول الوقت ، وذلك أمر نفعله جميعا دون أن ننتبه إليه ودون أن نفكر فى كيفية الاستفادة منه لجعل حياتنا

أفضل ..ففى داخل الحمام وأثناء ارتداء الملابس ومع كل رشفة من كوب الشاى وفى داخل الاتوبيس أو السيارة وفى المكتب وأمام التليفزيون وفى المطبخ.. فى كل هذه الأماكن وعلى امتداد ساعات اليوم ونحن فى حوار متصل مع النفس .. نتعرض فيه لكل مايدور فى حياتنا من أفكار وأعمال وآمال. وتضيف أورسولا فتقول .. الكلام مع النفس ليس خطرا ولا خطأ ، بل هو فى حقيقته نعمة كبرى لأنه – وهو يدور فى داخلنا – يمثل أفضل طريقة للتنفيس عن الضغوط المتلاحقة التى نتعرض لها وهو فرصة هائلة للافراج عن الدخان المكبوت داخل الصدور، وبهذا الشكل يصبح الكلام مع النفس وسيلة مساعدة للتغلب على العديد من المشاكل التى تحاصرنا، وبذلك يتسنى لنا ، ادخال تغيير حقيقى على حياتنا بشرط واحد أن يكون كل منا مع نفسه ايجابيا.

وتحاول اورسولا من خلال كتابها توضيح أن كل مشكلة يمكن أن تتحول الى سيناريو من خلال توغلنا – بانفسنا– داخل المشكلة وطرحها بالكتابة ثم قراءتها بصوت عال وتسجيلها على كاسيت ومع سماعها وترديدها مرارا وتكرارا فانها تصبح بلا أى أهمية وتفقد اثرها فيما تسببه لنا من آلام أو متاعب.

وتقول أورسولا اننا نستوعب – عادة – مايقرب من ٢٠ ٪ مما نقرؤه بينما ترتفع هذه النسبة الى ٩٠ ٪ عندما نستمع الى نفس الشىء. ومن هنا فان طريقة اورسولا فى التنفيس تسمح بالتركيز على الـ ٩٠ ٪ واستخدامها بنجاح على حل مايواجهنا من مشاكل ..

حسنا .. لكن كيف يمكن استخدام هذه الطريقة ؟.. تضع اورسولا، بعضا من هذه السيناريوهات وهى امثلة لبعض المشاكل التى تقابلنا على طريق النجاح وسوف نورد بعضا من هذه الأمثلة التى حفل بها كتابها..

الخلافات العائلية ..

اكتب هذا السيناريو ثم ابدأ في قراءته وتسجيله وتكرار سماعه المرة بعد الأخرى .. اهم الجمل فى هذا السيناريو..

اننى اتصور نفسى بعد خمسة أعوام، فيها لو تمكنت من اصلاح حياتى الزوجية والقضاء على أسباب الخلافات منها.. هل انا سعيد ؟ هل هذا هو ما أريده ؟ واذا لم أفعل شيئا لاصلاح الوضع هل سأكون سعيدا بذلك ؟ ولو أننى قررت اصلاح العلاقة فسوف أقوم انا باتخاذ الخطوة الأولى ولن أدع كبريائى يقف عائقا فى طريقى ، اتصور حياتنا بعد الآن فأجد اننا قد أصبحنا أكثر تفاهماً وأن الأمور تسير نحو الأفضل .. والجمل التذكيرية فى هذا السيناريو هى ..

* لقد اتخذت قرارى بشأن المستقبل.
* مطلوب منى أن اتخذ الخطوة الأولى.
* انا متحرر من المشاعر السلبية.

مشكلة الأرق ..

يتكرر نفس ماسبق فى السيناريو السابق .. الكتابة فالقراءة ثم تكرار سماع ما تم تسجيله .. من جمل هذا السيناريو. اننى اتنزه داخل حديقة جميلة في يوم مشمس والجو لطيف ، السماء صافية واشاهد كل الألوان بين زهور حمراء وورود ملونة وحشائش خضراء لامعة ويتناهى الى مسامعى الغناء الذى تشدو به الطيور والنحل وهو يطن والفراشات تتقافز من خميلة الى أخرى.

الآن انا اقف فى نفس الحديقة ولكن ساعة الغروب اقتربت ، هاهى الأشجار تلقى بظلالها الكثيفة على الحشائش ، والورود قد انطفأ بريقها، الجو

حار وثقيل ، الروائح موجودة وجمال الجو بدأ يخفت ، اننى اقف فى مكانى وبدأت استوعب السلام والهدوء اللذين يسودان الحديقة.

الآن ، دخل الليل ، السماء شحبت والصمت التام يعم المكان ، حتى الطيور والنحل اوت إلى اعشاشها ونامت .. أشعر الآن بهدوء ونعاس يغلب جسدى .. والجمل التذكيرية هى ..

* عندما استرخى سيأتينى النوم .

* بامكانى النوم عندما ارغب .

* لن استيقظ الا بعد أن يأخذ جسمى قسطه الكافى من الراحة.

مشكلة قضم الأظافر ..

يكرر نفس الاعداد السابق لبداية عمل السيناريو .. يقرأ صاحب المشكلة الجمل الآتية..

اننى اشعر بالخجل من منظر يدى ، ان أطراف اصابعى تبدو متقرحة وملتهبة طوال الوقت .. واشعر بضيق وحرج شديدين عندما ارى الناس ينظرون إليها ، وفى أحيان كثيرة يضبطنى الناس وأنا اقضم اظافرى وأنا افعلها دون أن أشعر بذلك. أتصور نفسى الآن وقد وضعت طلاءاً لأظافرى له طعم شديد المرارة يستمر مفعوله مدة طويلة فاذا ماخضعت مرة للإغراء ووضعت اصابعى فى فمى فسينتقل الى لسانى على الفور طعم ذلك السائل البشع.

اننى أتصور جمال يدى عندما تعود اظافرى الى النمو والاكتمال مرة أخرى.. وكيف تمكنت من استعمال يدىّ كما كنت أفعل من قبل مع شعور غامر بالفخر .. وهذه هى الجمل التذكيرية لسيناريو هذه المشكلة.

* لقد اخترت أن أتوقف عن قضم اظافرى.

* لن أخضع لعبودية العادة السيئة.

* ستبدأ يداى واظافرى فى استعادة جمالها السابق.

هكذا يمكنك عزيزى القارئ أن تواجه مشاكلك بالصراحة والوضوح وبأى طريقة تختار من طرق التنفيس بحيث تحول دون كبت المشكلة داخلك وجعلها تتفاعل فى سراديب النفس.

واعلم أنه مهما بالغت فى تصور ماتجابهك به الأيام من مشاكل وعقبات فإن الزمن والاقدار سوف تجرف هذه العقبات كما يجرف النهر مايعوق مجراه ويمنع حركته ، فقط اصبر واحتسب وضع المشكلة فى حجمها الحقيقى وعالجها برفق وهدوء وكلما اعطيت نفسك الوقت اللازم للدراسة والبحث فانك لن تشقى أبدا بمشكلة تواجهك أو تؤرقك .. يقول الشاعر ابراهيم بن العباس الصولى ..

ولرب نازلة يضيق بها الفتى •• ذرعا وعند الله منها المخرج

ضاقت فلما استحكمت حلقاتها •• فرجت وكنت أظنها لا تفرج

الخلاصة ..

١- خمس خطوات لحل مشاكلك تبدأ بالمواجهة وجمع المعلومات عن المشكلة ثم مشاورة من واجه مثيلا لهذه المشكلة ووضع الحلول ثم اختيار أفضلها والالتزام به .

٢- التنفيس أحد الحلول لمواجهة المشاكل .. ويكون ذلك بتسجيل مشكلتك بصوتك وتكرار سماعها وكأنها مشكلة شخص آخر.

٣- هناك طريقة سيناريو المشكلة وهى نوع آخر من التنفيس يعتمد على الايحاء وتدوين المشكلة على شريط كاسيت وسماع صوتك المسجل عليه.

الفصـــل الرابـــع

كن متفائلا .. توهب لك الحيـــاة

لازلت اذكر قصة المدرس الذى أراد أن يعلم تلامذته درسا عمليا فى التفاؤل فأحضر مربعا صغيرا من الورق الأبيض وثبته فى منتصف السبورة ، ثم سأل تلامذته عما يرونه ، فجاءت معظم الاجابات بأن مايرونه ليس الا لوحة سوداء كبيرة .. فسألهم .. الا يوجد بينكم من رأى هذا المربع الأبيض الصغير ..؟

لقد قيل فى مأثور الكلام .. بدلا من تلعن الظلام اشعل شمعة .. ان الفرق بين المتشائم والمتفائل هو الفارق بين من يرى نصف الكوب الفارغ ومن يرى نصفه المملوء. قد تتساءل.. كيف يمكن للانسان أن يكون متفائلا وكل شئ حوله على غير مايرام ؟.. اجيبك بما قاله ماركوس أودبليوس .. ان حياتنا من صنع افكارنا.. معنى هذا أنه فى وسعك أن ترى بين الظلام المحيط بك شعاعا من ضوء ، إن ذلك ممكن اذا استطعت الوصول الى حالة نفسية ايجابية تكون فيها دائما – على استعداد للمقاومة، وعلى استعداد لأن تكشف عن الخير الذى تنطوى عليه أسوأ المناسبات وأن تستقبل الحوادث وفى نيتك أن تستفيد منها بقدر المستطاع – يقول عز وجل ، ﴿ وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم. ﴾

ان الشخص المتشائم الذى مايزال يحتفظ ببعض الارادة فى استطاعته أن يظفر بالتفاؤل عن طريق العادة التي يروض نفسه عليها ، فيخلق فى نفسه حالة

جديدة تتحول فيما بعد الى عادة حسنة . وسوف يغير المنظار الاسود الذى يرقب به الحوادث ، وينظر الى الأشياء بمنظار أبيض يرى الأمور خلاله بهدوء وسكينة واطمئنان فيكتشف الخير الذى يحركها. ان المثل المعروف يقول .. اضحك تضحك لك الدنيا، ابك تبك وحدك .. فالحياة اشبه ماتكون بمرآة تعكس الصورة التى تتلقاها منا. فلا تتوقع أن تجابه الحياة وانت ساخط متبرم مكتئب ثم تجدها وقد فتحت لك ذراعيها.. لقد قال رسولنا الكريم : « من اصبح وهو ساخط على الدنيا فكأنما أصبح يحارب الله تعالى» .. لكن لماذا نسخط ؟ .. ان ذلك مرجعه لعدم فهمنا للحياة، فنحن نقبل على النواة ونأكلها راضين ونترك الثمرة ، ونرى الأرض مفروشة بالرياحين والورود فلا تهوى نفوسنا الا البحث عن الاشواك لندمى بها اقدامنا.

لا تنس – عزيزى القارئ – انك ستجد دائما امام عينيك صورة ما تحمله في نفسك فاذا توقعت الخوف والبغض فانك ستجدهما امامك .. الأول فى صورة وسواس والآخر فى صورة الحسد والغيرة والغضب.

أما اذا كنت من الذين لاتراودهم الا افكار صحيحة ومثل عليا وهدوء شامل– كما يقول عالم النفس فيكتور بوشيه – فسوف تجد أمام عينيك دائما الاخلاص والشفقة والاعتراف بالجميل..

هل التفاؤل طبع ؟.. نعم وإلى حد كبير فهناك الرجل المتفائل الذى يحمل بين جنبات نفسه مرحا وهدوءا واطمئنانا .. انه يشعر بأن الغد لابد أن يكون أفضل ، هذا الرجل أينما حل يستقبل بالترحاب والقبول.

وهناك على النقيض من ذلك رجل يعد القلق والشك طابعه المميز ، ان له نفسا مترددة لا تتوقع الخير، ومن المؤسف أن هؤلاء الذين يمتازون برهافة الحس يسهل أن يقعوا فى مشاعر التشاؤم ، فهم يحسبون ازاء أول صدمة انهم فقدوا كل شيء فتستولى عليهم خيبة الأمل ولا يدركون بأن الأيام فى تداول

مستمر وصروف الحياة الى تغير دائم.. ان لسان حالهم يشكو مع الشاعر..

انى بليت باربع لم يخلقـــوا •• الا لشـــدة شقوتـــى وعنائـــى

ابليس والدنيا ونفسى والهوى •• كيف الخلاص ؟..وكلهم اعدائى

فهم مثل هذا الشاعر لايعرفون خلاصاً ، رغم أنهم قد وهبوا العقل والارادة لتغيير الواقع الأليم ولديهم الجمال يغمر الطبيعة من حولهم ولكنهم لايجدون الا الحزن واليأس وقهر الليالى. ان هؤلاء قد تركوا مالديهم من القوى المعنوية يضمحل ، بعد أن وضعوا أنفسهم تحت رحمة المصائب وباتوا يهدمهم الشك والسأم وتشل نشاطهم الأمراض. قد يكون التشاؤم اتجاها فى الحياة يتخذه البعض وقد يكون طبعاً مرسوما فى سلوك البعض الآخر.. ولكن لابد وأنه قد حان الوقت لأن يتغير هذا كله فليس هناك مستحيل اذا صحت العزائم وقويت الارادة.

قد تتساءل عزيزى القارئ .. كيف اغير من نظرتى المتشائمة للحياة ولكثير من امورها؟ .. انك اذا سألت هذا السؤال ، فهذا يعنى أنك غير راض عن هذا الاتجاه...وأنك تريد بالفعل ان تغير من نفسك ، وهذا فى حد ذاته شىء طيب... بداية ، انك لن تحقق تفاؤل النفس الا اذا اخترت من تخالطهم ، .. والقول المأثور يقول .. قل لى من تخالط من الناس، اقل لك من أنت .. فلكى تجلب لنفسك التفاؤل ، ابتعد عمن لا يثقون بانفسهم ومن يترددون فى كل عمل وكذلك الحاسدين والمتشائمين الذين يتضجرون دائما لغير ماسبب مفهوم.. يقول طرفة بن العبد ..

عن المرء لا تسأل وابصر قرينه •• فـــان القـــرين بالمقارن يقتدى

ان التفاؤل مثله مثل الاحساس بالسعادة ينتقل بالعدوى ، ومهما كنت ميالا للتشاؤم فان مصاحبتك للمتفاءلين سوف تجعلك تجاريهم فى تفاؤلهم حتى يتحول هذا النهج عندك الى عادة .. اذن فالمبدأ الأول أن تختار من رفاقك

من تستشعر اقبالهم على الحياة الهادئين فى بساطة ، الذين يتوقعون الخير دائما ويعملونه. ولن تكون متفائلا الا اذا احببت عملك واخلصت له فأكثر الأعمال انتاجا ماجاء ثمرة ليدين تعملان فى مرح وحب .. فانت لن تستطيع أن تكون متفائلا الا اذا حققت اهدافك ، وانت لن تحقق أهدافك الا اذا احببت عملك واقبلت عليه فى مرح وابتهاج.

فلتعشق عملك ، فانك لن تشعر باعمق من الابتهاج الذى يساورك عندما ترى العمل الذى تقوم به يزداد اتقانا وتحسينا بفضل مجهودك ، وويل للشخص الذى يتنهد فى عمله فان فى تنهداته تطويقا لعنقه بالبؤس واستئنافا لحياة اشبه بحياة الاشغال الشاقة فى السجون ، ولن يكون عمل مثل هذا الشخص منتجا ولن يصيب هدفا ما، انه قد يستمر بعض الوقت ولكن الفشل لن يلبث أن يصيبه سريعا.

ومهما يكن العمل الذى تقوم به فلا تؤده بملل ولكن اده بكل جوارحك وسوف ترى كيف أصبح تنفيذه سهلا يسيرا، ومهما بذلت فى عملك من جهد وطاقة فان هذا بمثابة الثمن الذى تدفعه لتحقيق اهدافك ومطامحك فى الحياة وهذا اخيرا هو ماسوف يدفع بك الى الاحساس بالتفاؤل .. يقول اندريه موروا الكاتب الفرنسى الشهير عن عمله .. اننى ادخل مكتبى فى الساعة الثامنة صباحا واتابع بحثى فى سير الناس ونظرياتهم وابتكاراتهم حتى الساعة الواحدة ، ثم استأنف عملى من الثالثة الى السادسة مساء .. لكننى عندما اشرع فى كتابة قصة ، لا اراعى هذا النظام بطبيعة الحال وانما اسافر الى (فرساى) حيث احتل غرفة فى المنزل القريب من الحدائق، وهناك ، أقوم بعملى دون نظر الى الوقت أو مواعيد الطعام .. هذا هو حب العمل الذى ينسى صاحبه طعامه ووقته ومن ثم تتحقق الأهداف الكبيرة ، لذلك لا تتقهقر اذا صادفتك فى عملك بعض العقبات ، ولا تنس أن الحلاوة تنطوى بين شهدها المرارة.. وفى النهاية عندما تنظر النتيجة التى وصلت اليها، سترى انك كنت على حق

حين اديت عملك بالثقة والحماس والحب.

وانت لن تكون متفائلا الا اذا حققت توازنا بين روحك وجسمك ، بين عقلك وبدنك، فبين الجسم والعقل صلة مستمرة ، فانت لا تفكر بعقلك فقط لكن بكل جسمك ، ولعلك لاحظت مدى انشراحك حين تبدأ عملك وجسمك مستوف حظه من الراحة ، كما أنك لاتستطيع أن تنكر التغييرات التي تحدث في كيانك عندما توحي الى جسمك المكدود ايحاءات تسعده كأن تقول.. انني في مقتبل العمر .. انني في اتم صحة .. انني في اطيب حال ..

انك بهذا الاسلوب تبعث في جسمك الحافز الذى يجعله يستعيد توازنه المفقود .. واهتمامك بصحتك وصيانتها يمنحك الثقة والأمل في تقبل ماتلقى اليك به الحياة .. يقول اوريزون ماردن .. اذا كنت تطمع في الحصول على الصحة، فلا تسمح لنفسك قط بأن تفكر في أن المرض قد يجد اليك سبيلا .. اتخذ لنفسك دائما سمة الاصحاء، فكر في الصحة، واوح الى نفسك أن الصحة ملك يمينك.. ولكن ، قد تسأل .. وما هو السبيل لكي تضمن لنفسك صحة جيدة ؟ لقد ناقشنا ذلك في فصل سابق ، لكن يجب أن تعلم أن النفس والجسم كل لايتجزأ ، فلكي تحصل على الاحساس بالتفاؤل والأمل ينبغي أن تتمتع بصحة جيدة وحيوية قوية ، وحيوية الجسد معناها قوة تكوينه..

وكل منا يستطيع أن يروض نفسه على اتباع القواعد الصحية - الجسدية والنفسية - اذا رغب في ذلك . ولكي تصل الى ترويض نفسك عليك ترويض اللاشعور عن طريق الايحاء الذاتي .. فهل تريد أن تعرف الدور الذى يلعبه اللاشعور في نفسك ؟..

عندما تضع قطعة من الثلج في كوب ماء ، تشاهد أن تسعة اعشار القطعة غارق في الماء ، والعشر الباقي طافٍ فوقه .. وهذا هو الحال في حياة الذهن

الواعية التى يمثلها عشر قطعة الثلج .. اما الجزء غير الواعى فيمثله تسعة اعشار القطعة ، ومن هذا الجزء غير الواعى تنبع حركاتك المعتادة واخلاقك وتفكيرك ووجودك الكامل .، وما يهمنا معرفته وترويضه فى حياتنا هو اللاشعور اذ ينبغى أن نعرف أن عقلنا الواعى يمكن ان يؤثر بشدة فى عقلنا غير الواعى .

والآن لكى نكون متفائلين ينبغى أن نزيد هذا التفاؤل وأن نغرس فى نفوسنا احساسا لاشعوريا به .. واذا جعلنا النجاح هدفا لنا فان سبيل تحقيقه يكون هو الايحاء الذاتى ، وفضلا عن ذلك يجب على كل منا أن يحصن نفسه بالايمان بالله .. يقول الامام أبو العباس المرسى ..

واذا اردت من السلـوك اجلـه •• فالزهد فى الدنيا مع السمت الحسن

واعبد إلهك حيث كنت على الأرض •• تحظى بما قـد ناله أهل المنن

لقد وضع العالم النفسى اميل كويه برنامجا للتفاؤل قوامه معرفة الأشياء التى ينبغى علينا معرفتها واتباعها ويتكون هذا البرنامج من نقاط ثلاثة ..

١- ليكن اهتمامك للجسم والنفس فى وقت واحد وبلا انقطاع ، وذلك بتحقيق التوازن والرعاية ، فكل من النفس والجسم مكمل للآخر.

٢- كل من يعيش فى الحياة بغير هدف يرنو اليه ، يكتب لنفسه الموت بيديه .. فاجعل لنفسك هدفا وابذل الجهد لتحقيقه.

٣- عندما ادعوك للتفاؤل ، فلست اعنى - كما يقول اميل كويه - التفاؤل الخامل الذى ينطوى على طرح العمل والجد جانبا ، بل اقصد التفاؤل الايجابى الذى يمكن أن يعبر عنه بثلاث كلمات .. الثقة ، والارادة ، والتوجيه الحسن .

يجب أن تتخذ من النظام شعارا لك فى الحياة ، وهذا يتطلب منك برنامجا صغيرا ، فعندما تستيقظ فى الصباح .. يجب أن ترتب ماتنوى عمله خلال

النهار كله ، وفى المساء – قبل النوم – استعرض كل مامر بك من حوادث اليوم وقومه وعالج ماتجده منافيا لما جبلت عليه نفسك من اخلاق وقيم وعاهد نفسك أن تكون فى يومك التالى أفضل عملا وأسعد حالا ثم استغرق فى النوم بعد ذلك وانت تكرر ذلك لنفسك عدة مرات.

يقول ايبكسيت .. على الانسان وحده أن يجعل من الحوادث معينا له .. الكثير من الناس ينهزم امام الحوادث وقلة هى التى تقاوم وتستمر ، والانسان الضعيف الذى تهزه الحوادث لن يكون متفائلا ابدا ، فهو على الدوام يتوقع حادثة تعكر عليه صفو حياته فاذا حدث مالا يروق له شعر وكأن الدنيا قد انقلبت عليه وانه خسر كل شئ..

يقول كارليل .. « ان الصخرة العاتية التى تعترض طريق الضعيف فتصده وتقعد به بعيدا عن غايته ، هى الصخرة التى يلقيها القوى فى حفر الطريق ووهداته لكى يجعله ممهدا سويا» .

أمر آخر عليك أن تتبعه حتى تحصل على التفاؤل .. ان تكون نافعا للآخرين ولا تكون انانيا بل كن صاحب مروءة ، كريم الخلق تفعل الخير، فيما ذهبت.. يقول الشاعر العربى ..

أحسن الى الناس تستعبد قلوبهم فطالما استعبد الانسان احسان

لا تنس عزيزى القارئ أن الرجل الخدوم العطوف الكريم يجد من يخدمه فى أى مكان يحل فيه اعترافا بجميله وخدماته للآخرين .. تأكد أنك اذا زرعت الاحسان فلسوف تحصد السعادة والتفاؤل.

أخيرا ، عليك أن تغمر نفسك بالايمان حتى تصفو روحك ويطيب لك العيش .. ان الإيمان هى صفة النفس الراضية المطمئنة .. انه نفس الايمان الذى جعل الامام الشافعى يقول مناجيا الله سبحانه وتعالى ..

كلما تعب قلبى وضاقت مذاهبى •• جعلت رجائى نحو عفوك سلما
تعاظمنى ذنبى فلما قرنته •• بعفوك ربى كان عفوك اعظما

إن النفس المطمئنة الراضية بقضاء الله وقدره لا تزعزعها الحوادث ولا تقلقها الأحداث ولا تمرضها الكوارث ، تمر بها الأيام والليالى بما فيها من اهوال يشيب لها الولدان فلا تجد فيها منفذا تنفذ منه ، تجدها صخرة صماء ترفرف عليها اعلام الرضوان .. والايمان يجعلك دائما قويا لا يعرف اليأس طريقا اليك .. يقول عز وجل .. ﴿ ولا تيئسوا من روح الله إنه لا ييئس من روح الله إلا القوم الكافرون ﴾ ..

الخلاصة

١- لا تتخذ منهج السخط والتبرم والا اصبح التشاؤم عادة لديك.

٢- اجعل من المتفائلين صحبة لك تخالطهم وتعاشرهم وتجنب المترددين الذين يعلون من مشاعر الشك والخوف والقلق .. فالتفاؤل عدوى.

٣- حتى تحقق أهدافك احبب عملك وابذل فيه الجهد تجد أن التفاؤل يسير فى ركابك.

٤- اعمل على تحقيق التوازن بين نفسك وبدنك فكلاهما يؤثر فى الآخر ويتأثر به وبدون الصحة لن يكون لديك أمل وانت بعيد عن التفاؤل بقدر بعدك عن قواعد الصحة الجيدة.

٥- اعمل الخير وعاون الآخرين ما استطعت تصبح محبوبا متفائلا .. ولا تجعل من الحوادث عائقا يكسر فيك روح المرح والسعادة بل تعلم من الأحداث وكن قويا على دفعها.

٦- ايمانك بالله هو ما يساعدك على تطهير نفسك ووقايتها من مشاعر الكره والخوف واليأس.

الباب الرابع

أنت ... والاختبارات النفسية

أى نوع من الرجال أنت؟
مامدى استجابتك للحياة؟
هل أنت حساس؟
اختبر صحة عقلك
هل أنت مسرف فى القلق؟
هل أنت متفائل ؟
هل أنت مثالى؟
هل أنت ناضج؟

الآن وقد فرغت لتوك من قراءة هذا الكتاب ، نود لو اعدت قراءته مرة أخرى ، فربما تلمس فيه شيئا جديدا غفلت عنه أو مررت به مرور الكرام ، المهم أنك قد بلغت اللحظة التى عليك فيها أن تقرر .. من أنت ؟ ..

إن معظمنا – ولا أقول كلنا – يمضى حياته دون أن يعرف لماذا جاء إلى هذه الدنيا ، وما هدفه فى الحياة .. بل إنه لايكاد يعرف تكوينه النفسى الحقيقى .. وربما كانت الحياة بشواغلها وضجيجها تسرق منا أعمارنا، فلا تمنحنا الفرصة اللازمة لمحاولة التقاط الأنفاس أو التفكير فى حدود الذات التى نتحرك من خلالها.

إن بعض فلاسفة الهند يعتقدون فى ظاهرة التناسخ الروحى ،.فالروح – فى اعتقادهم – تنسخ عدة مرات فى أجسام حية مختلفة حتى تصل إلى درجة النقاء الكامل والطهر الذى لا يشوبه شائبة وعندها تتحد مع الروح الأعظم.

واننى أعتقد أن الإنسان – نفسه – يمر بعملية تناسخ خلال حياته الواحدة على الأرض حيث يمر بتجارب عديدة تصقل نفسه وروحه كما تصقل النار المعدن النفيس .. فالإنسان منذ ميلاده وهو فى معركة مع نفسه.. معركة لا يهدأ طرفاها : ضميره ورغباته، وخلال هذه المعركة تتطهر النفس وهذا

مايدعو الكثيرين منا إلى الزهد والتدين الكامل عندما يتقدم به السن.

أنا وأنت ونحن جميعا نواجه اختبارات يومية ، وهى اختبارات تتعدد وتختلف وتتنوع مع ظروف الحياة ومطالبها التى لا تتوقف ، وقد لا نخرج منتصرين من هذه الاختبارات ، لكنها - دون شك - تمنحنا القدرة على المعرفة الأعمق وتهبنا البصيرة على الرؤية الصادقة التى تكشف لنا ملامح طريق الغد . والحقيقة أن مشكلة البعض أنه قد يخرج من اختبارات الحياة صفر اليدين ، فلا يتعرف على شىء اكتسبه ، وقد يهم البعض الآخر حساب الأرباح والخسائر دون أن يهتم بالمعنى الحقيقى للتجربة .. وبأن المقصود هو أن نتعلم .. أن نعرف انفسنا أكثر .. وهذه هى غاية الحياة وهدف وجودنا فيها.

عزيزى القارىء ، اننا لم نسطر هذا الكتاب الا لمساعدتك وتقديم يد العون لك .. ولعلك بعد مطالعة أبواب الكتاب وفصوله قد عرفت بعضا مما كان غائبا عنك .. وفى هذا الجزء الأخير من عملنا هذا نطرح عليك تساؤلات من خلال مجموعة من الاختبارات النفسية تجريها بنفسك حتى تتعرف على ذاتك وتقف موقف العالم المطلع على سلوكك وجوانب شخصيتك .. وثق أنه أمر مشوق وهام فى وقت واحد ولسوف يسعدك كثيرا أن تحاول .. ألست معى أن الأمر بالفعل يستحق المحاولة ؟.

أى نوع من الرجال أنت ؟

هل تريد أن تعرف رأى الناس فيك ، وأى نوع من الرجال أنت ؟ .. من واجبك أن تتعرف على نفسك ، قبل أن تفوتك فرصة إصلاح أى نقص ، ولقد وضع أحد الاخصائيين الأسئلة العشرة التالية لمساعدتك على تكوين صورة صحيحة لنفسك ، فأجب عنها بأمانة ، وقدر الدرجات بنزاهة .. وستدهش للنتيجة ..

***ما الثمن الذي تقدم من أجله على التطوع لمهمة سرية خطرة ، لا تتيح لك فرصة كافية للأمل في العودة حيا ؟**

١ـ إذا حددت ثمنا ، فلن يوحى هذا بأنك مخاطر ، وإنما هو يعنى أنك تقدر المال أكثر من تقديرك للحياة ، وهى دلالة غير طيبة ، على ضآلة سعادتك الراهنة ونقص شعورك بالمسئولية نحو أولئك الذين يحبونك ، وخطأ فلسفتك العامة، لذلك تستحق لقاء تحديد السعر .. صفرا ..

٢ـ أما إذا كنت ترفض التطوع لمهمة سرية كتلك التى وضعناها، مهما كان الثمن ، فانت حكيم ، عاقل ، عملى، لديك أهداف كثيرة تعيش من أجلها، وربما دل هذا أيضا على أن لديك ادراكا مناسبا لمسئوليتك نحو أولئك الذين يحبونك ويعتمدون فى عيشهم عليك .. لذلك فأنت تستحق ١٠ درجات.

*** اذا سقطت زوجتك وأمك من مركب في الماء ، ولم تكن أي منهما تحسن السباحة فأيهما تنقذ أولا ؟**

١ـ الرجل الذى يحاول أن يروغ من هذا السؤال باللجوء إلى «إذا» «ولكن » ، يوحى بجلاء بأن ثمة تضاربا فى نفسه بين وفائه لزوجته ووفائه لأمه .. على أن هذا أفضل من الرجل الذى يقول إنه يعمد إلى انقاذ أمه قبل زوجته ، لأن مثل هذا التصرف يشير إلى أنه لايزال ابن أمه متعلقا بها، والذى يجيب بأى الجوابين أو بجواب مائع غير واضح ، لايستحق سوى .. صفر.

٢ـ أما الرجل الذى يبدى استعداداً لانقاذ زوجته أولا ، فانه يدل على نضوج عواطفه ، وعلى ادراكه أن المرأة التى اتخذها زوجة ، هى أولى النساء بوفائه ، فهو يستحق لذلك ١٠ درجات(١)

*** أيهما تؤثر أن تتزوج :**

(أ) فتاة ليست جذابة ، بذيئة الخلق ، تكرهها من قلبك ولكنها تملك ثروة كبيرة .. أو

(ب) فتاة متوسطة الجمال، متوسطة الشخصية ، ليس لها اثر خاص عليك، مع مراعاة أن دخلك متواضع .. أو

(جـ) فتاة جميلة ، ذات شخصية رائعة تشعر نحوها بميل طبيعى ، ولكن دخلك بسيط جدا ؟..

١ـ إذا أبديت استعدادا للزواج من الفتاة غير الجميلة الخلق والخلقة لمجرد أنها ثرية ، مضحيا بالسعادة الكافية فى حياتك الزوجية فأنت بالتأكيد لم تستكمل نضوجك الجنسى وتستحق لتفضيلك الثروة على الحياة الزوجية .. صفرا.

٢ـ أما إذا كنت على استعداد لأن تتزوج ابدع فتاة فى العالم ، ولو عشت بقية عمرك فى فقر ، فأنت متطرف فى عواطفك الجنسية، اذ تفضل الجنس على كل ما عداه .. فتستحق صفرا.

---

(١) ملحوظة .. قد نختلف مع هذا ، فالوفاء للأم يجب ألا يعدله وفاء، لأن الرجل بمكنه تزوج زوجة أخرى لكنه لايمكن أن يكون له أم أخرى .. عموما السؤال يعكس وجهة نظر غربية يفرضها الواقع الذى يعيشه الاخصائى النفسى الذى وضع هذه الأسئلة.

٣ـ ولكنـك إذا فضـلت الفتـاة المتوسطـة ، قانـعا بحيـاة زوجيـة منـاسبـة وكافيـة وبدخـل متواضـع ولكنـه كـاف فأنـت عادى فى ميـولك الجنسية وتستمتع بادراك معتدل طيب ، لذلك تستحق ١٠ درجات.

*** هل تفضل أن تحصل من الآن على ضمان بأن يبقى دخلك الحالي ثابتا بقية عمرك .. أو أن تحظى بالفرص التي قد يتيحها لك المستقبل.. مهما كانت ؟**

١ـ إذا اخترت الحالة الأولى ، فقد دمغت نفسك بأنك هياب ، تعوزك شجاعة الرجل العادى فى مواجهة الحياة والمغامرة مع الحظ والمجازفة بإمكانياتك ، ومن ثم فأنت كالفأر تستحق .. صفرا.

٢ـ أما إذا كنت راغبا فى أن تواصل الإفادة من الفرص ، فهذا دليل على اعتداد بالنفس وشجاعة وبصيرة تمكنك من أن تتبين أن السلامة المالية ليست سوى مسألة نسبية ، وجزاؤك على ثقتك بالمستقبل وجسارتك ١٠ درجات.

*** كيف يكون تصرفك إذا رأيت ..**

(أ) سيدة مفرطة السمنة تدوس على قشر موز فتـزل وتقع على درجات المحطة .

(ب) طفلا فى الخامسة من عمره يسير خلفك ويقلد مشيتك عابثا ؟.

هذا اختبار لروح المرح عندك ومدى ادراكك للفكاهة وهى خلة لايستطيع رجل أن يستغنى عنها

١- إذا وقفت فى الحالة (أ) ترقب المشهد فى استمتاع ، فهذا دليل على أنك ذو مزاج سادى أى تميل إلى القسوة وتستلذها، فإن الحادث قد يكون وخيم الأثر.

٢- وإذا دل جوابك عن (ب) على غضب أو استياء ، فمعنى ذلك نقص فى تذوقك للفكاهة .. فإن روح المرح لا تبدو الا إذا تعرض الشخص لأن يكون موضوع الفكاهة .. وفى هاتين الحالتين - فى (أ) و (ب) - تستحق صفرا.

٣- أما إذا أوحت اجابتك عن (أ)بأنك تبدى اهتماما أو تسارع إلى المعونة وعن (ب) بانك تتبسط وتشعر بابتهاج .. فانت جدير بأن تنال ١٠ درجات.

*** أي نوع من العمل تحب أن تمارسه مابقي لك من عمر؟**

١- إذا حدد جوابك عملا فى ميدان غير الذى تعمل فيه الآن دل ذلك على أنك غير سعيد - كما ينبغى - بالميدان الذى تعمل فيه ، ومع ذلك تعوزك الجرأة على ترك عملك إلى عمل آخر ترغب فيه بحق ، أى أنك تدع العمل يختارك ولست أنت الذى تختاره .. لذلك تستحق صفرا.

٢- أما إذا أشار ردك إلى أنك تفضل أن تبقى فى الميدان الذى تعمل فيه الآن ، فمعنى ذلك أنك هانئ به ، وأنك تبذل جهدك لتمارس العمل الذى تريده وترغب فيه ، وللاقدام على تخير العمل الذى يروقك تستحق ١٠ درجات.

*** هل تقبل راضيا علي العمل مع رئيس فرض عليك في ظروف كالحرب أو مع موظف عملت معه منذ سنوات**

فأبغضته ؟.. وهل تنسجم معه حقا ؟.

١ـ معظمنا يذكر الرؤساء أو الموظفين الذين عمل معهم قبل سنوات أو فى ظروف خاصة وكان يكرههم أو ينفر منهم ، فان كنت تذكر رجلا معينا بالذات عملت معه منذ سنوات فكرهته ، ولكنك اليوم على استعداد للعمل معه فى وئام فمعنى ذلك أنك تشعر بالحقد ولكنك تشعر فى الوقت نفسه بأنك لست على حق فيه فتحاول تغطيته وعلى هذا تستحق صفرا.

٢ ـ أما إذا كنت تأبى أن تنسجم أو تعيش فى وئام مع شخص بسبب اساءات لحقتك منه منذ سنوات فهذا يدل على نضوج فى شخصيتك، لأنك غير متقلب فى عواطفك ولهذا تستحق ١٠ درجات.

*** أي جزء من العالم تظن أنك استمتعت بالحياة فيه أكثر من سواه ؟**

١ـ إذا ذكرت أى اسم غير اسم المكان الذى تقيم فيه الآن ، فمعنى ذلك أنك غير قنوع وأنك تميل ببساطة إلى أن تعتقد أن الحياة فى أى مكان آخر أفضل منها حيث تقيم ، مهما يكن المكان الذى تقيم فيه.. ومن ثم فإن عجزك عن الرضا بمقامك يرشحك لأن تحصل على صفر.

٢ـ أما إذا اخترت مكانا معينا من بلادك ، أو أبديت أن كل الأماكن سواء مادامت تتيح لك الاستمتاع بالحياة فانك تستحق ١٠ درجات.

*** إذا ورثت مليون جنيه فجأة ، فأية ناحية تنفق فيها أول مبلغ كبير منها؟.**

١ـ إذا اتجهت أولى أفكارك نحو بعض الكماليات أو الترف تؤثر به نفسك أولا ، فانت انانى شديد الأثرة، تستحق صفرا.

٢ـ أما إذا كان أول انفاقك يتجه إلى اسعاد أحد غيرك فاحسب لنفسك ١٠ درجات.. وإذا اتجه إلى اسعاد نفسك والغير معا فتستحق من أجله ٥ درجات.

*** إذا فقدت ساقا أو عينا في حادث ، فهل تفضل أن تموت على أن تعيش بعاهة ؟**

١ـ ان الرجل الذى يؤثر الموت على الحياة ، رجل سهل القنوط يخشى أن يواجه الصعاب وتنقصه الشجاعة النفسية ، واختيارك المسلك السهل ، السلبى – وهو الفرار من الحياة– يجعلك تستحق صفرا..

٢ـ أما إذا كنت تختار الحياة فانت أهل لأن تنال ١٠ درجات.

والآن .. اجمع الدرجات التى حصلت عليها ، تتيسر لك فكرة دقيقة ، صحيحة عن أى من الرجال أنت فإذا حصلت على ١٠٠ درجة كان معنى ذلك أنك حكيم، عاقل ، عملى تقدر المسئولية ناضج العواطف معتدل فى ميولك الجنسية ، وفى ، معتد بنفسك ، شجاع ، بعيد النظر ، متزن ، جرىء، متسامح، كريم ، على قدر من روح الفكاهة.

ولكن حصولك على كل هذه الميزات مجتمعة ، أمر مستبعد ، لذلك يحسن أن تراجع الدرجات التى أعطيتها لنفسك ، وتعرف من الجدول التالى مكانك

بين زملائك من البشر..

م	مجموع الدرجات	نوع الشخصية
١	١٠٠ درجة	رجل كامل
٢	٨٠ -٩٥ درجة	رجل ممتاز لطيف
٣	٦٠-٧٥ درجة	رجل جيد.
٤	٥٠-٥٥ درجة	رجل متوسط.
٥	٣٠-٤٥ درجة	رجل لا بأس به.
٦	١٠-٢٥ درجة	رجل سيئ الشخصية.
٧	٠ - ٥ درجة	شخصية ميئوس منها.

مامدى استجابتك للحياة ؟

مهما يكن حب الناس لنا ومهما يكن استعدادهم لمساعدتنا، فإن الأمر يتوقف فى النهاية على الذات .. قد يشجعنا الناس على أن نأخذ الاتجاه الصحيح ولكنهم لن يستطيعوا أن يأخذوا المواقف التى علينا أن نأخذها بأنفسنا، ولهذا إذا لم نتجاوب مع تشجيعهم ايجابيا فانهم سيتعبون معنا وبالتالى سيتركوننا نعبر طريق الحياة وحدنا.

فيما يلى اختبار يساعدك على معرفة استجابتك للحياة ، كل ما عليك أن تفعل هو أن تقرأ السؤال وتقرأ الاجابات الثلاثة المدرجة بعده وأن تؤشر على الجواب الذى يمثل موقفك من السؤال قبل أن تقرأ مفتاح الحل فى نهاية الأسئلة.

*** إذا كان عليك أن تختار أحد طريقين ، فماذا تفعل؟**

١ـ تقيم الوقائع ثم تعمل فكرك بها وتتخذ القرار وتمضى بتنفيذه .. هل هذا هو موقفك أم لا ؟

٢ـ اتناسى السؤال واترك الجواب عليه لغيري.

*** إذا أراد منك آخرون أن تشاركهم عمل شيء يخرج عن نطاق نشاطك المعتاد فماذا تفعل ؟**

١ـ هل تقول إن العرض يبدو مثيرا ولذلك سأجربه.

٢ـ أم تقول ، موافق ، ولكنى لا أريد لئلا اعتبر مفسدا لمتعة الآخرين أو لئلا اخسر اصدقائى.

٣ـ تختلق مائة سبب وسبب لتقول إن العرض غير عملى ولن ينجح.

*** إذا اردت أن تجرب أمرا جديدا ، وكانت هناك مجازفة تحتمل عدم انجاز التجربة .. فماذا تقول ؟..**

١ـ سيان عندى أنجزت أم لا .. المهم أن أجرب .

٢ـ لابد من أن أجرب والا قال الناس عنى الا ثقة لى بنفسي.

٣ـ انه محفوف بالمخاطر ولا أحب التعرض للخوف.

*** إذا طلب منك تحمل مسئولية ، فماذا تقول ؟**

١ـ على استعداد لأن أضطلع بها .

٢ـ لا أعرف إذا كنت سأستطيع حملها أم لا .. ولكنى سأجرب.

٣ـ لا استطيع تحملها.

*** إذا طلب منك عمل شيء تدرك أنه خاطئ ، فماذا تقول ؟**

١- لا .. لن أعمله .

٢- قد يجر على المتاعب لهذا لن أعمله.

٣- التزم الحد الذى يكلفنى أقل مقاومة ، لذلك ابحث عن غيرى ليدعمك.

*** إذا نشأت على آراء ومعتقدات محددة ، ثم جابهت ظروفا تتعارض معها فماذا تقول ؟**

١- هذا يقتضى منى إعادة النظر بآرائى وبالتالى تكييفها من جديد.

٢- أتجنب الزام نفسي.

٣- لا أريد أن أبدل ما أعتقد مهما كانت المغريات ومن كان المغرى .

*** إذا واجهت فشلا فماذا تقول بعده ؟**

١- لن أفشل مرة أخرى ، وعلى أن أعرف أين اخطأت وكيف؟

٢- أتمنى مخلصا الا أقع بالخطأ نفسه مرة ثانية.

٣- ما فائدة أن أجرب مجددا ، مادمت عرفت أنى لن أنجح.

*** إذا كنت تعتمد على صديق ثم خيب أملك .. فماذا تقول ؟**

١- يجب أن أعتمد على نفسي.

٢- ربما أخطأت لأني توقعت منه أكثر مما يجب.

٣- انى أكره البشر لأنهم يخيبون أملى دائما.

*** إذا نشب خلاف بينك وبين آخر ، ثم التقيت به وجها لوجه .. فماذا تقول ؟**

١- سأكلمه (أو اكلمها) وسوف أرى بعدها ماذا يحدث.

٢- اشعر بالحرج وعلى أن أرى أولا ، إذا كان (أو كانت) سيبادرنى بالكلام وعندها أجيبه.

٣- لا تظن أنى سأكلمك أبدا.

*** إذا وقعت ببعض المتاعب ، كأن وقع لك اصطدام أو مرض ، أو فقدت عزيزا فماذا تقول ؟.**

١- أواجه الأمر ، وأفعل أفضل ما استطيع.

٢- مهما يكن ما استطيع أن أفعل ، الا أنى سأجرب.

٣- لا استطيع مجابهة الأمر، وابحثوا عن آخر لتحمل المتاعب.

مفتاح الحل..

اعط لنفسك الدرجات التالية على كل جواب :

ـ الجواب (١) ١٠ درجات ـ الجواب (٢) ٥ درجات

ـ الجواب (٣) صفر

ثم اجمع الدرجات ومن خلالها يمكن معرفة مدى استجابتك للحياة.

م	مجموع الدرجات	مدى الاستجابة
١	٨٠ درجة	ممتازة
٢	٧٠ -٨٠ درجة	جيدة
٣	٦٠ - ٧٠ درجة	حسنة
٤	٥٠-٦٠ درجة	مقبولة
٥	أقل من ٥٠ درجة	ضعيفة

ولكى تكون استجابتك ايجابية للحياة ، تحتاج إلى مايأتى :

١- تطلع دائم إلى الأمام ، واستعداد للترحيب بكل فرصة جديدة تسنح، وجواب سريع بالايجاب يقول .. نعم اقبل.

٢- شجاعة واخلاص لمجابهة حقائق ذاتك ومشاكلك.

٣- استعداد لاتخاذ القرارات وتنفيذها.

هل أنت حساس ؟

هناك كثيرون يعانون المشقة فى الحياة بسبب حساسيتهم .. ولكن إلى أى حد تبلغ الحساسية ، بل ماهى علامات هذه الحساسية ؟.. أجب عن هذه الأسئلة :

* هل تريد أن يعجب بك الناس كثيرا ويحبوك ؟✓
* عندما يتحدث عنك أحد مادحا فهل تفكر فى ذلك كثيرا؟✓
* هل تشعر بالكآبة لأنك لست محبوبا؟ X
* هل تشعر بالضيق إذا وجدت نفسك مع إنسان لا يستلطفك كثيرا حتى ولو لم يبد أى شعور نحوك؟✓
* هل تظن دائما أن الناس يتحدثون عنك وينتقدونك؟ X

* هل تشعر بالأسف إذا خيل اليك أنك جرحت شعور أحد؟
* هل تعتقد أن الناس تجرح مشاعرك دائما؟
* هل تتألم إذا رأيت إنسانا مريضا أو جريحا؟
* هل تأسف إذا أخطأت أو فشلت؟
* هل تضيق وتقلق إذا حدث لك شيء يقلل من وقارك ومظهرك العام أمام الناس ؟
* هل تتألم إذا ذهبت إلى حفل أو مناسبة ولم تكن ترتدى ثيابا فاخرة؟
* هل تنتظر حتى تدعى قبل أن تشارك فى أى عمل ؟
* هل تتأثر باحوال المجتمع المحيط بك؟
* هل من الصعب عليك أن تنسى أو تتجاهل بعض الآلام العضوية كالصداع مثلا؟
* هل يغضبك أن تتلقى أمرا أمام الناس ؟
* هل تكثر من عبارات الاعتذار أثناء المناقشة؟
* هل تشعر بالحرج إذا أردت سؤال أحد أن يؤدى لك خدمة؟
* هل تشعر بالقلق للبقشيش الذى يجب أن تدفعه؟
* هل تنهى زيارتك بسرعة خشية أن يضيق بك الناس؟
* هل تشعر بجو المنزل أو المكان الذى توجد فيه ؟

والآن .. انظر إلى إجاباتك

ـ الإجابة نعم ٥ درجات ـ الإجابة لا صفر

ثم اجمع الدرجات وفقا للجدول التالى :

م	مجموع الدرجات	درجة الحساسية
١	أقل من ٣٠ درجة	ممتازة
٢	٣٠–٤٠ درجة	حسنة
٣	٤٠–٥٠ درجة	لابأس
٤	٥٠–١٠٠ درجة	حساس جدا

اختبر صحة عقلك

من المفيد لنا أن نختزن قدرا احتياطيا كبيرا من الصحة العقلية فهى وسيلتنا لتحقيق السعادة والنجاح بالنسبة لظروف الحياة المختلفة التى نواجهها.

* هل تعتقد أن لديك فرصة كبيرة لتعيش عيشة ناجحة ؟
* هل تعود لحالتك العادية بسرعة بعد المضايقة؟
* هل التشوق للمعرفة ظاهرة قوية فيك؟
* هل تحتفظ بهدوئك عندما تواجه صعوبات؟
* هل يمكنك أن تقول بصدق أنك تخاف من أشياء قليلة جدا؟
* هل تضحك غالبا على غلطاتك الخاصة؟
* هل ذاكرتك حسنة بالنسبة للاسماء والأحداث؟
* هل تسير بنعومة فى علاقاتك مع أغلب الناس؟
* هل يمكنك التمتع بليلة تقضيها وحدك؟
* هل يعطيك العمل بعض المتعة الحقيقية والاكتفاء؟
* هل يمكنك أن تطرد عملك ومشاكلك من عقلك عندما تريد النوم أو الاسترخاء؟

* هل لك هواية مسلية؟
* هل كونت افكارا نهائية بالنسبة لما تريد أن تحققه فى الحياة؟
* هل يمكنك اتخاذ قرارات بدون تردد؟
* هل تبدأ كل يوم متوقعا مقابلة أشياء مفيدة ومسلية؟
* هل نادرا ماتشعر بالغيرة والحسد للناس الآخرين؟
* هل تكرر الشكوى من الأعمال الصعبة أو غير المسلية دون انهائها وابعادها؟
* هل يمكنك أن تركز ذهنك فى كتاب مدرسى أو قراءة عميقة؟
* هل تسير فى الحياة بدون قلق كثير ؟
* هل لك ذوق نام وتقدير للموسيقى الجيدة والعمل أو الفن أو المناظر الجميلة؟

- الاجابة نعم ٥ درجات — الاجابة لا صفر

والجدول التالى يبين نتائج الاختبار:

م	مجموع الدرجات	درجة الصحة العقلية
١	٨٥ درجة فأكثر	ممتازة
٢	٧٠–٨٠ درجة	جيدة
٣	٥٥–٦٥ درجة	حسنة

هل أنت مسرف فى القلق ؟

كل إنسان يستسلم للقلق إلى حدما ، فهذا أمر طبيعى ، فلولا القلق الحكيم بصدد المستقبل ماكانت هناك قوانين لصون سلامة الناس و،لا نظم للتأمين وللمعاشات ، ولا اعانات تمكن الفقير من أن يتعلم ، ولا .. ولا ..

على أنه لا حاجة بنا إلى أن نجعل من القلق مصدرا للاضطراب والانزعاج ، فإن القلق لا يغدو مصدرا للازعاج الا حين نتمسك به بلا داع ، وفى هذه الحالة تتوقف درجته على طباعنا .. إذ أن كل أمرئ يرث عند مولده قدرا من الانفعالات العاطفية، قد تكون من النوع القلق ، وقد لاتكون .. ويضاف إلى هذه الانفعالات الموروثة ، مايلقاه الكثيرون فى صغرهم من تجارب تجعلهم دائما فى خوف من الحياة وعدم اطمئنان اليها. فإن شئت أن تعرف ما إذا كنت مسرفا فى قلقك أو معتدلا ، فاجب عن هذه الأسئلة ..

* هل تظل تتقلب فى فراشك تستعرض أحداث اليوم قبل أن يواتيك النوم؟
* هل تشعر حين تستيقظ فى الصباح بتعب أو بانقباض وخوف مبهم؟
* هل تراودك الأحلام المزعجة كثيرا؟
* هل تعانى من سوء الهضم والصداع والأرق؟
* هل تعانى من مركب نقص يجعلك تكره أن تقابل الغرباء الذين لا تعرفهم ، أو أن تنافس سواك فى مضمار الحياة؟
* هل تطيل التفكير فى اخطائك وزلاتك وتضخم لنفسك معانيها وقيمتها؟
* هل لك فى الحياة نظرة قاتمة.. أى هل تميل للاكتئاب والتشاؤم؟

* هل تنزعج حين تبدو أولى أعراض المرض عليك أو على أفراد أسرتك؟
* هل ضيعت على نفسك فرصا لأنك خفت أن تنتهزها؟
* هل يصور لك الوهم مصائب لا تحدث قط ، وهل تتحسر وتندم باستمرار على أعمال اتيتها فى الماضي؟

من أى فريق أنت ؟

م	عدد مرات الاجابة بنعم	درجة القلق
١	سبعة أو أكثر	رجل غير مطمئن سهل الاستثارة
٢	من ثلاثة إلى ستة	لا بأس عليك لكن مع بعض القلق
٣	من واحد إلى اثنين	رجل عادى

كيف تتغلب على قلقك ؟

من الممكن التغلب على القلق بهذه القواعد الأربع ..

١- اتبع برنامجا يوميا صحيا ، تنعم فيه بقسط كاف من الراحة والاستجمام، حتى تشعر بأنك فى حالة ذهنية وبدنية جيدة بقدر الامكان.

٢- حاول أن تتجنب الاشخاص والمواقف التى تسبب لك توترا عصبيا.

٣- حاول أن تجد حلولا للمسائل الصغيرة ولا تجعلها تتراكم حتى تتحول إلى مسائل كبيرة يصعب عليك التحكم فيهـا.

٤- حاول أن تكون عمليا فتنظر إلى الأمور على صورها الحقيقية وتتأمل مشكلاتك فى أوضاعها وقيمتها الصحيحة.

هل انت متفائل ؟

هذا الاختبار الذى نقدمه لك ، يمكن أن يصلح مقياسا تقيس به حالاتك النفسية فى كافة وجوه تطوراتها .. ويكفى أن تشعر بأن تفاؤلك ليس على مايرام فتلقى على نفسك الاسئلة الواردة هنا لتتعرف بعد ذلك على مدى ما انت عليه من تفاؤل أو تشاؤم.

* هل تفضل الموسيقى الخفيفة المرحة عما عداها من أنواع الموسيقي؟
* هل وفقت فى معظم الأعمال التى توليتها ؟
* هل تستطيع التمسك بالصبر والحلم فى المواقف التى تثير الغيظ والغضب عادة ؟
* هل تنسى سريعا مايصيبك من فشل ؟
* هل تؤمن بأن الاختلاط بالناس يجلب اليك المتعة والسرور؟
* هل تشعر غالبا بالنشاط والحماسة عندما تستيقظ فى الصباح؟
* هل نوبات الكآبة والانقباض التى تصيبك قليلة نادرة ؟
* عندما تكون وحدك هل تفكر غالبا فى أشياء بهيجة ؟
* اتعتقد أن مقدار السعادة فى الدنيا أكثر من مقدار البؤس ؟
* هل يصفك الناس بالإقدام والتأهب ؟
* هل تعتقد أن العمر سيمتد بك حتى تبلغ الشيخوخة ؟
* هل تعتقد أن دخلك سيزيد ؟
* هل تحس بالرضا عن الناس فى أغلب الأحيان ؟
* هل تكثر من الابتسام ؟
* هل من السهل اضحاكك ؟
* هل تميل الى سرد القصص المليحة ؟
* هل تستطيع أن تتبين المواقف المرحة فى الأشياء الخطيرة ؟

* هل تعتقد أن العالم يسير الى الأمام ؟
* هل تميل إلى التسرية عن الناس عندما يتخلى عنهم الحظ ؟
* هل تظل نشيطا طوال اليوم ؟

– الاجابة نعم ٥ درجات – الاجابة لا صفر

م	مجموع الدرجات	درجة التفاؤل
١	٧٥–١٠٠ درجة	متفائل وتنظر للحياة نظرة سليمة
٢	٥٠–٧٠ درجة	تفاؤلك يبلغ درجة عادية
٣	أقل من ٥٠ درجة	أنت متشائم

هل أنت مثالي؟

المثالية فى عرف المجتمع تعنى أشياء كثيرة ومسؤوليات كبيرة .. أبسطها أن تكون فى منتهى الأدب والذوق والكياسة فى اخلاقك وتصرفاتك .. وهناك مواقف عديدة كثيرا ما تمر بها فى حياتك اليومية وتعتبر محكا لمثاليتك .. فهل أنت مثالى ؟ .. حتى تتعرف على ذلك أجب عنه هذه الأسئلة .

*** إذا وقفت في دائرة البريد أو السينما وجاء شخص بعدك وأخذ الطوابع أو التذكرة قبلك ؟**

أ– هل تثور وتعتبر ذلك قلة ذوق ؟

ب – أم أنك تعتبر الحادث مجرد تفاهة لا تهتم بها ؟

*** إذا أديت خدمة – من تلقاء نفسك – لشخص ما ..**

أ – هل تنتظر أن يوجه لك آيات الشكر أمام الناس ؟

ب – أم تكتفى بأن تكون راضيا عن نفسك لأنك أديت هذه الخدمة ولا تنتظر عليها جزاء ولا شكورا ؟

*** إذا وجدت في حفلة وفجأة لاح لك وجه غريب حائر كأنه يبحث عن الخروج من مأزق حرج ؟**

أ ـ هل تتمسك بعدم الاكتراث وتعتبر أن الأمر لا يهمك ؟

ب ـ أم تتقدم بسرعة إليه وتسأله عن المساعدة التى يمكنك تقديمها له؟

*** إذا تكلمت مع شخص ما ..**

أ ـ هل تتحدث طوال الوقت عن نفسك فلا تترك له فرصة الحديث ؟

ب ـ أم تمهد له الجو كي يتحدث عن نفسه وأنت تصغى اليه باهتمام ؟

*** إذا أعطيت موعدا لشخص ما ..**

أ ـ هل تحرص على الموعد لأن لك من ورائه منفعة خاصة ؟

ب ـ أم أنك تحرص عليه احتراما منك لمبدأ المحافظة على موعد؟

*** إذا قدمت إلى شخص خجول لأول مرة ..**

أ ـ هل تتجاهل معالم الارتباك البادية عليه رغم أن بامكانك أن تساعده ؟

ب ـ أم تهتم به وتحيطه بالعناية كأنك تعرفه منذ سنوات ؟

*** إذا وجهت اليك دعوة إلي مطعم ..**

أ ـ هل تطلب الأكلات المرتفعة الثمن على اعتبار أنك مدعو ولن تدفع شيئا ؟

ب ـ أم تكتفى بالطلبات الرخيصة احتراما منك لعاطفة صاحب الدعوة؟

* **عندما تكون في البيت مع اسرتك ..**

أ ـ هل تتصرف كما يحلو لك إذا خلا البيت من الغرباء ؟

ب ـ أم تراعى راحة العائلة فتكون لطيفا هادئا مع الجميع ؟.

الاجابة بنعم عن الفقرة (ب) خمس درجات ثم اجمع الدرجات

م	مجموع الدرجات	درجة المثالية
١	٣٠–٤٠ درجة	مثالى جدا
٢	٢٠–٣٠ درجة	عادى فى مثاليته
٣	أقل من ٢٠ درجة	بحاجة إلى تقويم سلوكك

هل أنت ناضج ؟

النضج ليس محدودا – فى الواقع – بعمر معين ، وكثيرا مارأينا فتيانا فى مقتبل العمر يتصرفون كما لو كانوا شيوخا مجربين ، كما رأينا رجالا فى عنفوان الرجولة يتصرفون كالفتيان .. ان مدى نضجك لا تحدده تذكرة هويتك، وإنما تصرفاتك وطريقة تفكيرك وأسلوبك فى ردود فعلك ..

فهل أنت ناضج؟ .. أجب عن هذه الأسئلة حتى تتعرف على ذلك ..

* هل أنت متردد كثير التقلب فى أفكارك وأهدافك ؟
* هل تتغير طباعك دائما بين المرح والانقباض ؟
* هل أنت شديد الحساسية تجاه مظهرك شديد الثقة به ؟
* هل يدهمك الملل فجأة فتشعر بالرغبة فى الهرب من كل شىء ؟.
* هل ترهقك فكرة ثابتة بأنك انسان فاشل كل الفشل أو شخص له أهميته ؟

* هل تستطيع الحياة بعيدا عن عائلتك دون أن يخامرك الشعور بالوحدة القاسية ؟

* هل تحرص على توفير المتعة لاصدقائك من الجنس الآخر؟

* هل تخاف أن تكون وحيدا بدون اقارب فى الحياة ؟

* هل تجد حرجا فى مساعدة الآخرين ؟

* هل تفقد هدوءك عند الاقتضاء ، فتلفظ كلمات جارحة ؟

* هل تشعر بالألم أو الغضب إذا وجدت نفسك مهملا من معارفك ؟

* هل تبالغ – أو تبتكر – فى القصص التى ترويها لتثبت أنك انسان محبوب ؟

* هل يستهويك أن تبدو شخصا غريبا يروى قصصا عجيبة بهدوء ووقار؟

* هل تشعر بالسعادة الفائقة اذا ارتديت ملابس جميلة جدا أو كان برفقتك رفيق عظيم أو فتاة جميلة ؟

* هل تعمد الى الكذب عندما تجد نفسك فى مأزق ؟

* هل تميل الى جعل الآخرين يكذبون نيابة عنك ؟

* هل تتصرف بخشونة لكى تثبت للآخرين أنك لست فريسة سهلة ؟

* هل أنت حساس تجاه المسائل الجنسية فتتحاشاها لأنك لا تستطيع السيطرة على نفسك ؟.

* هل أنت دوما عطوف على الآخرين ؟

* هل تثق بقدرتك على شق طريقك فى الحياة ثقة حقيقية ؟

* هل تشعر بالسخط إذا سارت الأمور على غير ماتريد ؟

* هل تعتقد أن الناس عندما يتحدثون عنك فى غيابك يسخرون منك ويتهكمون عليك ؟

* هل انت فى حالتك العادية دائم القلق والغضب ؟

* هل تشعر بأن الشخص الذى تحبه لايعبر لك عن اعجابه بك كما يجب ؟

– الاجابة نعم صفر – الاجابة لا درجة واحدة

ثم اجمع الدرجات وفقا للجدول التالى :

م	مجموع الدرجات	درجة النضج
١	٢٠–٢٥ درجة	أنت ناضج مهما يكن عمرك
٢	١٥–٢٠ درجة	أنت فى طريقك إلى النضج
٣	أقل من ١٥ درجة	أنت مزعزع الروح تحتاج إلى تدريب متواصل

فهرس الكتاب

رقم الايداع

١٩٩٤/٧٢٣٥

I.S.B.N : 977 - 5376 - 62 - 2





الدار المصرية للنشر والتوزيع

Al dar al - masria publishing & distribution house ltd
Acropolis , P .O . Box 8559 - Fax (003572) 312983
Nicosia - Cyprus

الوكيل في مصر

الدار المصرية للنشر والإعلام

ص . ب ١٢٩ هيليوبوليس القاهرة

ت وفاكس ٢٦١٥٧٤٤ (٢٠٢)

ت : ٤٠١٩١٤٧ (٢٠٢)

مطابع الأهرام التجارية - قليوب - مصر